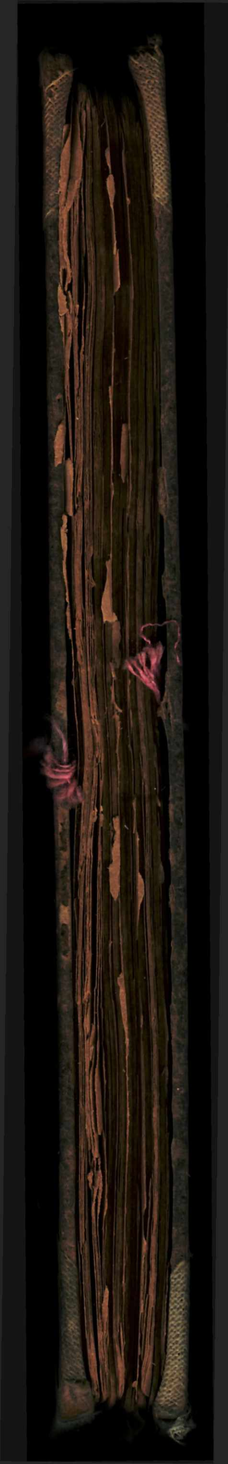
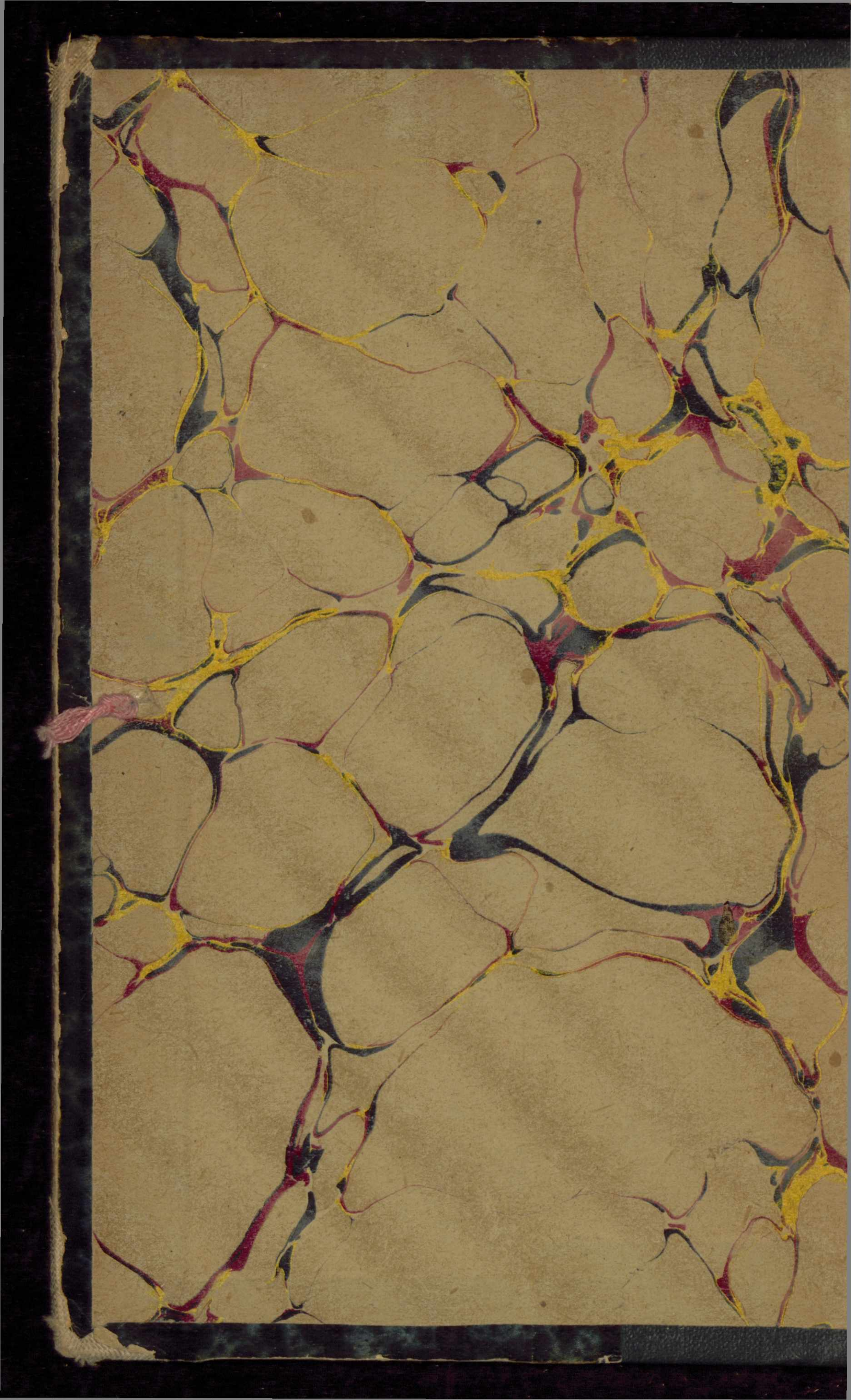
D. ZAM

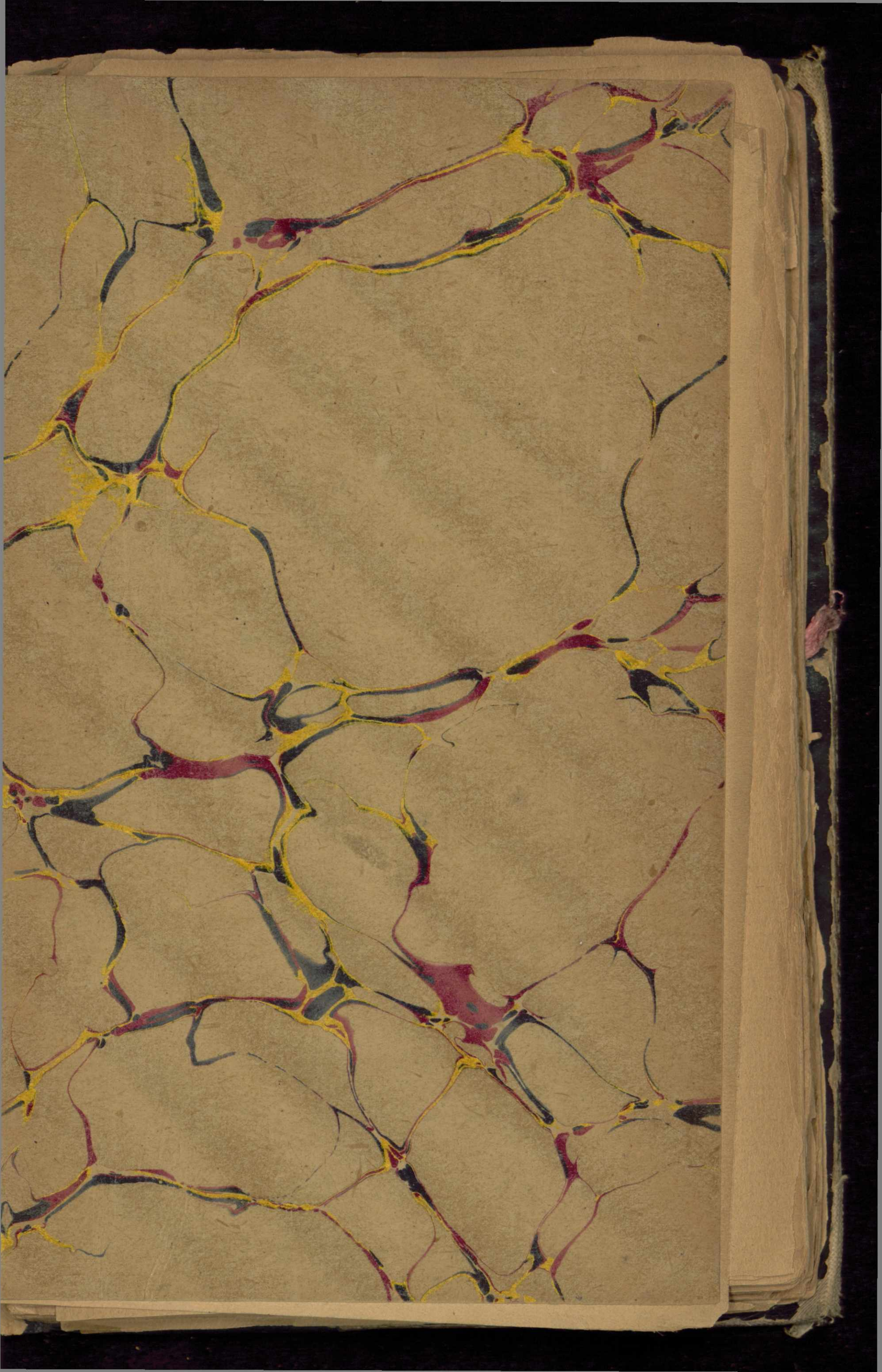
DU
MAGNÉTISME
PERSONNEL

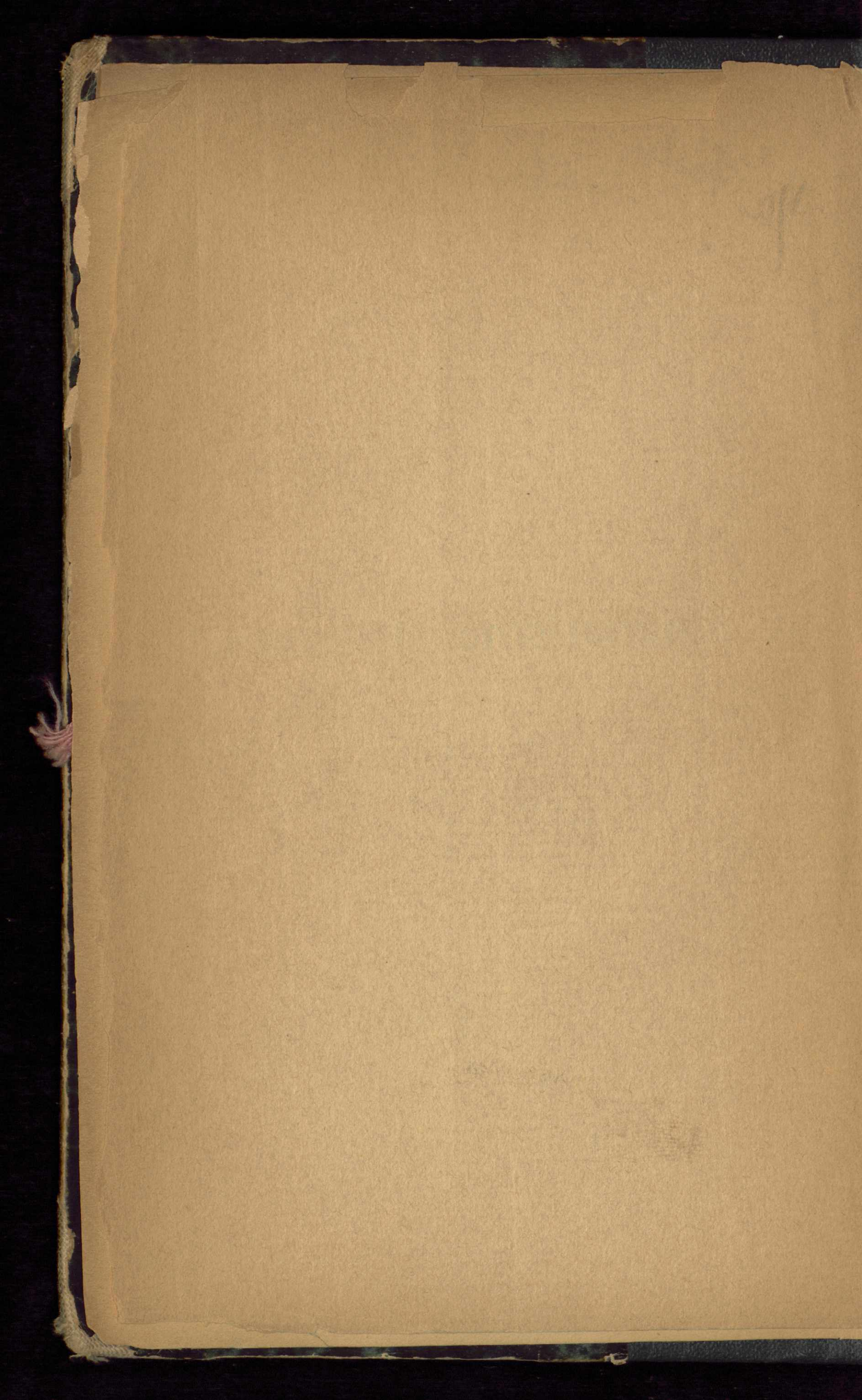
FLAMMARION, VAILLANT











Du Magnétisme Personnel



Docteur ZAM

Du Magnétisme Personnel

(DE LA CULTURE HUMAINE)

Avec une lettre préface de Ernest BOSC



BIBLIOTHÈQUE DES CURIOSITÉS
H. DARAGON, Libraire-Editeur
96-98, RUE BLANCHE, 96-98
PARIS
—
1909

A Monsieur le Docteur Zam

CHER DOCTEUR ET VIEIL AMI,

Vous avez eu la grande amabilité de me demander quelques lignes de Préface, « pour, dites-vous, présenter votre livre au *Public Scientifique* et le patronner auprès de lui ».

J'avoue humblement ne pas bien saisir, comment quelques lignes de moi pourraient atteindre un tel résultat !...

Je ne fais point partie des *Arrivistes ;* j'ai toujours évité avec un soin jaloux, le bruit, les tréteaux, la réclame, au milieu du *Cabotinage contemporain !* Ayant toujours eu pour

objectif de témoigner de sa valeur par ses Œuvres et puis laisser dire... et laisser faire !

Plus que jamais partisan de l'apophtegme de notre vieil ami Horace :

« *Odi profanum Vulgus et arceo !* »

Mais entendons-nous, pour moi, le profane vulgaire (c'est passez-moi le mot), le Banquiste contemporain, le faiseur, l'homme d'affaires (*Business*), les Mercantis américains dans l'espèce, qui mettent en formules, j'allais dire en bouteilles, *les matières* que vous venez de traiter dans votre nouveau livre.

Ces gens, qui apprennent, ou du moins qui prétendent apprendre à leurs contemporains à se faire signer des chèques par des gens qui ne voudraient pas le faire...

Les Braves gens !

Mais trêve à mes réflexions, Cher Docteur, car je m'aperçois que je me laisse aller à la dérive, et que je pourrais ainsi causer longtemps, bien longtemps sur mes propres idées, tandis que je dois exprimer ici les sentiments qu'ont fait naître en mon âme :

VOTRE ŒUVRE.

Je vous dirai donc, tout simplement :

Vous venez d'écrire un bien beau livre et surtout un BON LIVRE ! certes, les idées que vous y exposez ne se trouvent pas dans le

courant actuel, ne sont pas dans le *Train*, surtout dans celui de la science officielle, et c'est, ce dont, je vous félicite bien sincèrement et du fond du cœur.

Le progrès véritable n'est jamais venu du côté des savants diplômés et palmés, des *Fonctionnaires officiels de la Science* ou de la Science officielle !...

J'ai toujours pensé et je pense encore, arrivé à un âge avancé, qu'un homme si grandement palmé, décoré soit-il, n'a aucune espèce de droit de parler, penser et raisonner au nom des autres, car malgré ses parchemins, ses diplômes, et ses peaux d'âne, il ne saurait avoir le monopole de la science du savoir, de l'intelligence et du bon sens.

Or, précisément une des grandes erreurs contemporaines, contre laquelle je me suis toujours élevé avec force (*très magnétiquement*) c'est le cas de le dire, c'est de croire que seule la Science officielle est la vraie, *l'unique Science ;* et qu'en dehors d'elle il n'y en a pas d'autre ; or c'est tout juste le contraire de la vérité, les grandes découvertes le prouvent surabondamment.

La Science officielle a voulu expliquer la matière par la matière, elle ne veut pas voir dans celle-ci l'intervention d'une CAUSE SUPÉRIEURE, spirituelle, invisible, cachée à nos yeux corporels, et que l'homme ne saurait voir avec le microscope le plus grossissant.

Opérer ainsi, c'est prendre l'effet pour la cause, et essayer d'expliquer cet effet à la fois comme cause et comme effet.

Ce ne sont pas les savants de cette Ecole qui découvriront le *Fluide humain*, le fluide vital et les lois qui le régissent, les lois qui faciliteront son application pour le plus grand bonheur de l'humanité, pour le soulagement de la souffrance humaine.

Arrivés à nos âges, vous et moi n'écrivons plus pour discuter ni pour polémiquer ; nous écrivons seulement pour ceux qui comprennent le néant de la science matérialiste, de cette science officielle si répandue, qui égare et trouble les consciences.

Nous écrivons surtout pour une *Élite*, pour ceux que la Science contemporaine trouble profondément et ne satisfait pas du tout, et qu'on traite généralement de fous !

Aujourd'hui, nous ne cherchons plus à convaincre, ceux surtout qui, la plupart du temps, ne tiennent pas à être convaincus ; et quand ces gens nous interrogent nous leur répondons : Halte-là, nous ne discutons plus avec les matérialistes, avec les négateurs de la science future. Leur siège du reste, est fait, ils ne veulent rien voir, ils ne veulent rien entendre de ce qui pourrait troubler leur pauvre intellect, déranger leurs petits calculs égoïstes et leur raisonnements de pygmées ; ce sont ces gens-là qui disent en parlant des

faits psychiques pour la plupart aujourd'hui *mécaniquement démontrés :*

« Je les verrais, que je n'y croirais pas... »

C'est bien à ces gens-là auxquels on pourrait appliquer avec raison, ces paroles de Dugald Stewart :

« Le scepticisme illimité est aussi bien l'enfant de l'imbécillité que la crédulité absolue !... »

Que peut-on et que doit-on en effet objecter à de pareilles gens : le silence et rien que le silence...

Or, mon cher ami, VOTRE LIVRE est un de ceux qui, certainement, troubleront les savants officiels, car c'est une œuvre neuve, originale, sérieuse et mûrie, mais, hélas ! beaucoup trop en avant de son siècle...

Sera-t-elle bien comprise de nos contemporains ; de la généralité, du moins... Je ne le crois pas ; mais depuis plus de quarante ans que nous écrivons l'un et l'autre sur l'*Occultisme*, nous avons formé une clientèle de lecteurs, capable d'apprécier une *Œuvre de haute Envolée*, telle que la vôtre, et cela doit nous suffire...

Nous suffire ! Bien plus que cela, devrait nous rendre orgueilleux si nos caractères, si des hommes de notre trempe pouvaient l'être, ou bien seulement vaniteux...

Vous rendre orgueilleux vous surtout, qui

avez trouvé le moyen dans un petit, mais grand volume, de fondre une *Encyclopédie de la Science magnétique*, de l'*Hypnotisme*, de l'*Auto-Suggestion* pour lui donner son véritable nom.

Votre *Œuvre* en effet, aborde et traite avec plus ou moins de profondeur suivant leur importance les matières suivantes : de la *force* et de l'*énergie Vitale*, de l'*Homme magnétique* et de l'*Homme non magnétique*, de *leurs caractères*; des *courants mentals*; des *Batteries de réserve d'énergie*; du *désir*; de la *Matière astrale*; de la *Force fluidique*; du *Pouvoir de la Volonté*; du *Secret et de son importance*; de *nos Impulsions*; de la *Foi*; de la *Projection active*; des *mauvaises habitudes*; du *Plexus solaire*; de la *Radiation directe de l'influence magnétique*; de la *Photographie mentale* ou *Clichés mentals*; de la *Méthode musculaire*; de la *Suggestion et de l'Auto-suggestion*; de *l'Auto-magnétisation*; de la *Loi de la Vie* et de la *Loi d'attraction individuelle*; du *Contact*; du *Serrement de main*; de ce qu'il arrive quand *la personnalité magnétique commence à se développer*; de ce qu'il arrive à *l'homme parvenu à un haut degré d'avancement*; de ce *qu'il faut faire pour obtenir confiance en Soi; des modes d'influencer son prochain en notre faveur*; de *produire une bonne impression*; *quels changements surviennent dans la per-*

sonnalité magnétique ; du *Regard magnétique*, etc., etc., car il faut bien que je m'arrête pour ne pas fatiguer le lecteur, rien qu'en énumérant une partie de ce que renferme votre ŒUVRE IMMENSE... Je viens de dire *immense...* le mot n'est pas trop fort, n'est pas *métaphorique,* certes !... Il n'est que l'expression pure et simple de la vérité !

Qu'ajouter à ce qui précède ?

Bien peu de choses :

C'est que tout ce que vous traitez est marqué au coin de la SCIENCE FUTURE, de la *Science nouvelle,* appelée à régénérer la face du monde, de notre pauvre monde, si arriéré encore, si encroûté dans sa gangue d'ignorance, malgré les beaux travaux accomplis dans ces toutes dernières années et auquel monde nous pourrions appliquer ces mots de W. Shaskespeare : *Alas poor Yorik* !

Encore un mot et je termine pour ne pas retarder le plaisir du lecteur à vous lire.

Vous aviez eu la pensée, m'avez-vous dit, de diviser en deux parties votre ouvrage : *théorie et pratique*, puis vous avez changé d'idée ; vous avez parfaitement agi en ne persistant pas dans votre idée première, car dans la question que vous traitez, la théorie et la pratique (vous l'avez vite reconnu) sont

constamment en présence et s'interpénètrent, on ne saurait donc les séparer, car je me plais à le repéter dans les questions de magnétisme, d'hypnotisme et d'auto-suggestion, la théorie appelle à son secours la pratique et *vice-versâ*, la pratique réclame à tout moment l'explication théorique. Donc un ouvrage sur le magnétisme personnel ne pouvait pas être (et cela d'une façon absolue) divisé en deux parties.

Je termine en vous félicitant de votre Œuvre, lui souhaitant seulement le quart du succès qu'elle mérite ; vous remerciant aussi de m'avoir offert l'occasion de dire à nos lecteurs une partie du bien que je pense de votre GRAND ŒUVRE !

ERNEST BOSC

Paris, 15 octobre 1908.

AU LECTEUR

Depuis que l'homme existe il a cherché la santé, le bonheur et la prospérité, et de nos jours encore, c'est-à-dire des milliers de siècles après son apparition sur la terre, il ne paraît pas avoir atteint l'objet de ses désirs, même en de modestes proportions ; cependant de grands philosophes, des savants, de soi-disants Mages par de fort belles théories ont bercé l'humanité dans des espérances de bonheur toujours déçues, et les plus magnifiques conceptions n'ont constitué que *Mirages* et *Illusions*.

Cependant santé, bonheur et prospérité sont là, sous la main des hommes, à la portée du moins de ceux qui savent forcer la FORTUNE, cette altière et orgueilleuse Déesse qui ne cède guère, qu'à ceux qui osent la violer.

Le moyen de réalisation réside dans l'emploi du MAGNÉTISME PERSONNEL !...

Or notre Œuvre permet à chacun de développer en *Soi* et d'acquérir l'influence qui permet de réussir dans toutes les branches

de l'activité Humaine, dans toutes les voies du savoir humain.

Aussi pouvons-nous affirmer sans crainte, d'être démenti que l'Etudiant qui comprendra bien notre Œuvre du Magnétisme personnel, en pénétrera l'esprit et saura appliquer judicieusement dans le cours de sa vie, notre méthode théorique et pratique, réussira dans tout ce qu'il entreprendra tant au point de vue physique qu'au point de vue intellectuel, moral et mental.

Définissons maintenant ce que c'est que le Magnétisme Personnel.

Par ce terme on doit entendre la faculté que chaque homme possède en lui d'attirer la confiance, l'amitié et jusqu'à l'amour de son prochain.

Notre but en écrivant ce nouvel ouvrage est d'apprendre dans une forme des plus simples, le secret qui constitue le *Pouvoir personnel*.

Tous ceux qui ont lu nos précédents travaux sur ce sujet, auront certainement l'intime conviction que le résultat que nous promettons est assuré, et que notre modeste opuscule dépourvu de toutes discussions inutiles, donne les moyens pratiques d'assurer le succès à tous les étudiants qui auront médité sur notre *Cours* avec méthode et persévérance, nous ne saurions trop le repéter en commençant.

En lisant le titre de cet ouvrage, bien des lecteurs supposeront peut-être qu'ils vont y découvrir un Secret, une Formule, un Talisman quelconque, peut-être même une Baguette magique susceptible de tout transformer et les faire bénéficier ainsi, de tous les dons possibles et imaginables : Fortune, Bonheur, Amour et Considération.

Qu'ils se détrompent, nous les informons seulement que la connaissance du contenu de cet opuscule conduira sûrement le lecteur aux avantages susmentionnés et à bien d'autres encore, mais il ne saurait atteindre ce but d'un bond et sans coup férir, car, comme l'a dit Hippocrate :

L'art est long et la science difficile.

Aussi l'Etudiant qui désirera obtenir des résultats certains, devra non seulement posséder le contenu de ce livre, mais l'étudier encore avec soin, l'analyser et le commenter.

Alors, quand il aura accompli cette tâche, il possédera le moyen de développer en lui les forces, les puissances et les activités qui donnent la *Volonté*, l'*Intuition*, le *Courage*, l'*Energie*, enfin la *Confiance en Soi*.

Ces forces et ces qualités entretiennent et augmentent la santé, l'amour, le pouvoir et la domination physique et morale ; mais là ne s'arrêtent point les puissances de ces Forces ; en effet, donnant l'intuition, elles

permettent encore de prévoir les événements futurs et par conséquent de pouvoir les diriger en partie dans une large mesure, dans une voie désirée pour son utilité.

Enfin, en suivant nos conseils, l'Etudiant pourra acquérir la sagesse, la vertu, la bonté, l'altruisme, c'est-à-dire les seuls biens véritables de ce monde, profitables à tous et à chacun.

Possédant les qualités qui précèdent, l'homme magnétique aura en mains *la clef de la Magie Divine* qui ouvre les portes des diverses branches de l'Intellect Humain.

Suivez donc, lecteur, les données et les instructions que vous trouverez dans ce volume pour développer votre magnétisme personnel, qu'il ne faut pas confondre (la définition donnée plus haut le démontre) avec le simple magnétisme et l'hypnotisme, car le magnétisme personnel seul permet aux personnes qui le pratiquent bien, d'attirer à eux tous ceux qui les approchent, de capter leur sympathie, par suite leur confiance et cela, par la seule énergie vitale et mentale, secondée par une forte volonté qui crée des *batteries de réserve*.

Bien que ceci paraisse incroyable; rien n'est plus vrai cependant, comme nous le démontrerons.

Nous résumant, nous dirons que la mise en pratique de ce que renferme notre opuscule

donnera à l'homme doué d'une certaine volonté : l'augmentation de ses forces vitales, de ses facultés intellectuelles, une santé parfaite en lui permettant d'écarter de son corps toutes les maladies, enfin d'acquérir sur Soi un grand empire et de pouvoir l'exercer sur autrui, et avec leur aide et concours augmenter dans des proportions inusitées, les jouissances et les succès dans le courant de leur existence.

Notre livre donne aussi à l'Etudiant un contrôle aussi parfait que possible sur lui-même et sur son ambiance, ce qui constitue un grand avantage.

Il met en outre en relief, en évidence, divers moyens, à l'aide desquels, nos énergies latentes délivrés de toutes leurs entraves, de leur *impedimenta* peuvent trouver leur application pour le cours d'une vie perfectionnée, d'une vie évoluée !

Dr Z.

Magnétisme Personnel

AVANT-PROPOS

Depuis quelques années, il nous arrive de tous les côtés, mais principalement d'Amérique, des Etats-Unis, une énorme quantité de prospectus et de brochures, pour nous vanter les bienfaits du MAGNÉTISME PERSONNEL, et nous offrir des livres à ce sujet.

Leurs auteurs y émettent des prétentions singulières entre autres, celles de se faire passer pour les inventeurs des méthodes et des données qu'ils préconisent. Ils embouchent les trompettes de la Renommée, ils clament à son de trompes les vertus de leur livre fort cher et qui ne tient pas, tant s'en faut, ce qu'il promet... Bien loin de là...

Rien n'est moins vrai, moins exact en vérité que ces prétentions.

En effet, le *Magnétisme personnel* a existé de tout temps et chez tous les peuples ; car si

nous lisons les Maîtres Occultistes du Moyen âge et de la Renaissance, nous trouvons dans leurs Œuvres, la complète exposition du système que les Américains ont dénommé : *Cultivation of personal Magnetism*, c'est-à-dire Culture du magnétisme personnel.

Les Américains ne sont donc que les Rénovateurs, les *Modestes Rénovateurs* encore, des belles théories anciennes, exposées par les Paracelse, les Agrippa, Van Helmont et autres encore.

A notre époque, le premier auteur qui a inauguré ce genre d'étude, qui l'a mis en vogue, c'est Prentice Mulford qui, disons-le en passant, a été pillé d'une manière éhontée par les fameuses sociétés commerciales, qui s'intitulent modestement : INSTITUTS DE MAGNÉTISME ; académie scientifique, etc.

Si ces Mercantis ont pillé notre auteur, naturellement ils se sont bien gardés de le citer ; il y avait pour cela de bonnes raisons, mais deux principales :

La première pour passer pour les auteurs originaux de la *Méthode ;*

La seconde parce que la vie même de Prentice Mulford est la réfutation complète des doctrines qu'il a si brillamment exposées ; ce qui prouve une fois de plus, que jamais l'inventeur ne profite de son invention. Il semblerait même que Mulford avait prévu son cas et a voulu l'excuser en disant :

« Qu'un homme peut parfaitement découvrir des formes sublimes de science et de beauté, et ne pas posséder le *tour de main* qui permet de passer dans le *domaine de la pratique*.

Ce fait s'est complètement vérifié pour Mulford. Il a vécu dans l'épreuve et la médiocrité, et il a trouvé la mort d'une façon inattendue et prématurée au fond d'un yacht de plaisance dans lequel il venait de faire une promenade en mer !...

Certes, c'est une belle mort !

Mais peu importe sa mort et même son existence, l'essentiel c'est qu'il a fait une œuvre utile pour l'humanité, en effet en écrivant : *Vos forces et le moyen de les utiliser*, il a été très utile à ses contemporains et aux générations futures, car lui n'a pas écrit dans un but de mercantilisme et de réclame, mais dans le but d'être utile à ses semblables ; aussi a-t-il écrit des pages admirables et d'une parfaite honnêteté.

Nous ne saurions donc mentionner un meilleur maître et nous aurons soin de le citer chaque fois que nous lui ferons de rares emprunts du reste.

Avant de terminer cette brève introduction pour un sujet d'une si grande importance, nous dirons :

Notre Traité est l'exposé rationnel d'une

méthode de culture humaine, méthode qui tend à accroître avec nos forces physiques notre valeur mentale et surtout notre valeur psychique.

Tous ceux qui étudieront notre Traité y trouveront avec un grand Enseignement, un très grand profit.

Dans chaque Etre humain se trouve un mode d'énergie qu'il ignore et qu'il pourra utiliser pour la *Maîtrise* du Soi, pour la Culture humaine, dans laquelle il pourra puiser avec avantage pour gouverner son être physique et son sens moral.

Notre TRAITÉ se distingue de ceux des autres auteurs, antérieurement parus en Amérique, puis en Europe, parce qu'il n'enseigne pas la *Magie Noire*.

Ces ouvrages ne s'occupent guère que de l'éducation physique ou de l'entraînement du cerveau, parfois avec des conseils malsains et cependant à l'aide d'une énorme publicité, ces ouvrages américains ont eu un certain succès, si nous nous en rapportons à leurs vastes Réclames.

Encore un mot, mais nécessaire, pour rendre hommage à la vérité :

Bien avant les Occultistes du Moyen âge et les Américains, par conséquent (trois mille à quatre mille ans au moins avant), les Hindous connaissaient la plupart des méthodes

pratiquées par les Yankees ; nous les trouvons en effet décrites toutes au long dans les diverses YOGAS qui ont cours dans l'Inde et que nous connaissons en France par les travaux des Orientalistes Européens (1).

Notre TRAITÉ donne les travaux les plus usuels, qui sont généralement pratiqués dans l'Inde, et cela, comme nous venons de le dire depuis de longs, très longs siècles...

On trouvera dans notre Cours le moyen de guérir les personnes et soi-même de mauvaises habitudes, et de développer par la seule puissance de la volonté à l'aide d'une gymnastique psychique et physique bien des facultés latentes dans l'homme.

Dans le début de ces études, l'Etudiant pourra éprouver quelques difficultés, une sensation pénible même par suite de nouvelles données, qui empliront son cerveau et agiront sur son système nerveux ; il devra s'efforcer de surmonter ces difficultés inhérentes aux premiers pas faits dans une vaste science, si en dehors des sentiers battus ; du reste les résultats qu'il aura bien vite acquis lui donneront largement le courage de poursuivre sa tâche avec courage et résignation, et peu à peu il parviendra à se rendre maître

1. Cf. notamment LE LIVRE DES RESPIRATIONS ou *l'Art de respirer*, un vol. in-18 jésus, 3e édit., 1907. H. CHACORNAC. — Cf. TRAITÉ DE YOGA, par Ernest BOSC, 1 vol. in-8°, Paris, 1908.

de la force latente insoupçonnée qui résidait en lui, alors le travail, la fatigue de son mental se transformeront en une joie véritable et il poursuivra ses études avec une telle activité, qu'il acquerra bientôt la maîtrise de soi-même et il pourra l'exercer aussi sur son prochain.

En procédant avec méthode, en s'assimulant peu à peu notre Cours, l'Etudiant s'habituera à la gymnastique dans laquelle nous l'entraînerons et il évitera les déboires inséparables qui accompagnent en général, les premières études d'une connaissance difficile.

Nous recommandons en outre aux Etudiants de se livrer en secret aux exercices que nous recommandons et de ne pas dire à qui que ce soit, même à leurs amis intimes, les études et les travaux qu'ils poursuivent en secret, car ces amis pourraient se moquer d'eux soit par ignorance, soit par suite d'une crainte superstitieuse.

Du reste, pour le genre de travaux qu'on doit pratiquer pour le magnétisme personnel, il vaut mieux pour les étudier avec utilité, les faire seul, dans la solitude absolue, de cette façon, l'étudiant pourra bien mieux constater la réalité de sa puissance psychique.

Tel est l'exposé de notre Œuvre, au public de la juger ; mais quel que soit le jugement

porté, nous ne craignons pas d'affirmer que c'est une Œuvre honnête...

Un livre de bonne foy, comme l'a dit Montaigne de ses *Essais*, aussi ne poussera-t-il pas, comme la plupart des autres livres susvisés à la... MAGIE NOIRE.

C'est là un grand point qui méritait d'être signalé.

COURS
DE
Magnétisme Personnel

I. — Préliminaires. — Généralités

Nous nous efforcerons d'être le plus bref, le plus clair et le plus explicite possible, de manière cependant à ce que l'étudiant puisse apprendre facilement, sans peine aucune, une science très complexe, touffue et parfois embrouillée à dessein par des professeurs qui désireraient pratiquer eux seuls, le Magnétisme.

Ceci dit nous entrons immédiatement en matière.

Il est aujourd'hui un fait bien certain, c'est que la science moderne a parfaitement établi que dans les phénomènes organiques ou inorganiques quelconques, on se trouve toujours en face des mêmes forces et des mêmes substances régies par des lois presque *immuables*.

Ce sont ces forces, ces substances et les lois qui les gouvernent, qui constituent le principe de vie, nous pourrions dire plus, la *loi de la vie*.

Sous les termes de principe de vie, de puissance créatrice de forces, de substances, il faut comprendre que sous ces dénominations diverses, nous désignons les attributs du *Tout*. L'Homme est en unisson (Yoga) avec le *Tout*, il est même une partie du *Tout*, une manifestation de celui-ci ; son existence même n'est faite, n'est constituée et entretenue que par des prélèvements sur le Tout ; il fait donc partie intégrante de celui-ci et en écrivant les lignes qui précédent, nous avons fait toucher du doigt à l'Etudiant, la véritable relation qui existe entre l'Homme et l'Univers (le *Tout*), et lui avons fait admettre que par suite de cette corrélation entre l'Homme et l'Univers, le pouvoir de l'homme est sans bornes, ILLIMITÉ.

Ce qui précède devrait aussi faire comprendre que dès que l'Homme est assez avancé, assez intellectuel pour prendre conscience de ce fait qu'il est un *centre d'énergie et de force* dans un *Univers d'énergie et de force*, rien ne l'empêche, étant en communication avec ce centre, d'emprunter tout ce qu'il désire à cet immense réservoir, et cela d'une façon illimitée. Or, pour obtenir ce résultat, il ne nous faut qu'une chose :

Apprendre la loi qui nous permet d'atteindre... ce réservoir ; le magnétisme.

Le magnétisme psychique est une force nerveuse, une influence naturelle ou acquise qui permet à ceux qui le détiennent de dominer et d'influencer leurs semblables plus ou moins.

Dans les mains d'un malfaiteur, cette force est dangereuse et peut amener la maladie, la ruine et la mort, chez les personnes maléficiées; c'est là de la *Magie noire*, de même que nous avons vu dans des ouvrages américains qu'à l'aide du psychisme, du magnétisme personnel, des personnes pouvaient amener leurs semblables à leur faire signer des chèques ou à leur faire donner de l'argent. Ce sont là des pratiques abominables, qu'on ne saurait trop flétrir.

Tout homme possède plus ou moins le magnétisme psychique ; on peut toujours l'améliorer et le développer par certains exercices.

La complète intelligence des lignes qui précèdent nous serviront à poser les règles à suivre et la méthode à employer pour arriver à développer en *Soi* la force vitale ou *Magnétisme personnel* et le pouvoir d'accumuler en *Soi* une quantité bien supérieure à celle que possède la moyenne des individus, et constituer ainsi une *Batterie de Réserve* pour y puiser à pleines mains quand le be-

soin s'en fera sentir... ce qui est éminemment utile.

Ceci n'est pas une théorie, c'est un fait pratique de premier ordre et que l'Etudiant, quand il aura parcouru et étudié notre Œuvre, reconnaîtra parfaitement exact.

En psychisme, les théories ne sont guère pour nous que des sortes de bulles de savon, telles que celles qui pour un certain temps amusent les enfants, c'est pourquoi nous nous sommes efforcé de produire une Œuvre Pratique. Aujourd'hui, tous ceux qui connaissent le mouvement psychique contemporain, qui se sont quelque peu occupés d'Occultisme savent parfaitement que le *Magnétisme personnel* ou *subjectif* existe, est une réalité palpable et évidente ; car la démonstration peut en être faite chaque jour, chaque heure.

Quelques auteurs contemporains ont attribué la puissance Magnétique, les uns au régime végétarien, les autres à la pratique de la chasteté, enfin d'autres à l'ambiance de l'air pur, de *l'Aither*, et surtout à des études profondes de *respiration pulmonaire*, qui permettraient à ceux qui connaissent à fond *l'art de respirer*, d'acquérir une puissance magnétique remarquable.

Tous ces auteurs ont plus ou moins raison ; leurs théories se trouvent en partie justifiées et confirmées même par la *Pratique*, mais il nous semble qu'ils oublient une chose,

c'est que le Magnétisme est avant tout une *Faculté*, que la plupart des hommes portent en eux à l'état latent et que cette faculté peut être cultivée, améliorée, agrandie, par le régime alimentaire, par la pratique de la chasteté ou par d'autres pratiques encore que nous verrons dans le courant de notre œuvre.

Ainsi donc les écrivains qui se sont prévalus d'un système quelconque pour établir leurs théories ; ces écrivains, disons-nous, ont eu le tort grave de ne point s'occuper du fait principal : de l'*Individu*, qui peut être plus ou moins magnétique et chez lequel, on peut développer au plus haut point la faculté que lui a accordée la nature, avec plus ou moins de générosité.

Le tort de ces auteurs est d'avoir raisonné, comme si le magnétisme était une science pure et que dès lors, on pouvait l'acquérir comme toute science par l'étude de théories et de principes fixes et certains, secondés par l'application de certaines formules. Ces auteurs nous paraissent avoir par trop oublié que le magnétisme est un *Don naturel*, un grand attribut que la Nature a accordé à certains êtres avec plus ou moins de libéralité ; que le magnétisme ne s'acquiert pas, mais se développe et s'accroît suivant le travail et l'étude qu'effectue l'individu favorisé de la Nature.

Le magnétisme n'est pas en dehors de l'In-

dividu, mais au dedans de lui ; c'est un élément, un facteur essentiel de sa vie propre.

Le magnétisme, on ne saurait trop le répéter, ne découle pas de telle ou telle autre formule, il existe par lui-même, *da se*, et son existence est aussi visible que le sang qui coule dans nos veines, que l'électricité qui circule dans l'air atmosphérique, que l'*Aimantation Universelle* (1), que les Rayons X, qui pénètrent à travers le corps de l'homme et les corps opaques.

L'esprit doit reconnaître la vérité avant de la posséder ou de l'exprimer ; et l'Etudiant en prenant connaissance des relations qui peuvent exister et qui existent réellement entre le magnétisme personnel, l'esprit et le corps, entrera en possession de la vérité, qui lui permettra de réaliser toutes ses aspirations vers une vie plus haute, partant meilleure et plus juste, plus vraie !

Nous avons dit et nous ne saurions trop le répéter, les Etres empruntent toutes leurs

1. Cf. à cet intéressant sujet : ERNEST BOSC, DE L'AIMANTATION UNIVERSELLE, *loi des vibrations* ; 1 vol. in-12. Paris.

On ne peut pas plus prouver le magnétisme qu'on ne démontre la circulation du sang, que l'électricité, etc. On *le voit*, on voit ce qu'il produit, ses effluves, on le suit et voilà tout.

Du reste ce qui intéresse dans le magnétisme, c'est d'étudier la manière de l'obtenir, d'en tirer un parti quelconque, et de l'adapter à tel ou tel autre fait pour l'utiliser à notre avantage.

forces au *Réservoir commun*, au grand *Tout*, à l'*Univers*, et c'est leur organisme qui transmue et transforme une grande partie de ces forces en chaleur, en énergie mécanique, en vibrations ; de ces forces, une partie est utilisée pour le travail de la pensée, une autre partie pour la reconstitution des cellules de l'individu et pour la reproduction, qui n'est pas comme on le croit *la loi de la vie*, comme nous allons voir.

La chaleur nous le savons est un mouvement, une transformation (1); c'est ici une forme de l'énergie inférieure à la force-pensée. On peut affirmer ce fait, en se basant sur ceci, qu'une variation de température quelle qu'elle soit est appréciée par nos sens, qui jusqu'ici ne sont pas assez parfaits pour avoir la faculté de pouvoir enregistrer scientifiquement les radiations du magnétisme, cependant nous devons ajouter, qu'aujourd'hui, quelques natures d'élite peuvent enregistrer certaines de ces radiations.

Les formes *d'énergie supérieures* qui sont très subtiles sont positives, tandis que les formes inférieures sont négatives. Mais toutes ces forces agissent autour de l'Homme, qui en est le ventre, le nombril, le milieu, et forment autour de lui, ce qu'on com-

1. Cf. TRAITÉ THÉORIQUE ET PRATIQUE DU CHAUFFAGE ET DE LA VENTILATION, 1 vol. in-8° avec de nombreuses figures dans le texte, par Ernest Bosc. Paris, H. Chacornac et chez H. Daragon, éditeur.

mence à dénoncer son *Aura Magnétique* (1), véritable atmosphère qui entoure l'homme de grandes protections, s'il sait s'en servir dans ce but. L'aura humaine est une sorte d'œuf qui entoure le corps.

II. — La nature de la force magnétique

On se fait sur le magnétisme et sur la nature de sa force des idées singulières ; en effet pour beaucoup de gens, *Magnétisme* signifie dégagement nerveux, dégagement fluidique, dégagement vital (extériorisation) de la *personne magnétique* ; celle-ci attirant dans son centre, c'est-à-dire vers l'individu les personnes qui sont situées dans le rayonnement du fluide, dans son centre d'attraction. Cette conception du Magnétisme, bien que fausse dans son sens général, renferme cependant une partie de vérité ; en effet, le rayonnement magnétique a une puissance d'attrac-

1. Nous ne sommes encore qu'au début de l'étude de l'*Aura humaine*, quand l'homme connaîtra bien celle-ci, il connaîtra son prochain et les rapports entre les hommes seront simplifiés ; tout a son aura, qui comporte une odeur *sui generis*, par exemple dans les métaux ce qui permet à un homme qui aurait les yeux fermés de distinguer à leur odeur (dégagée par leur aura) l'or, l'argent, le cuivre, le fer, le plomb, etc. Au sujet de l'aura Cf. Ernest Bosc : L'Homme invisible, *dans l'homme visible, Etude de l'aura humain,* 1 broch. in-18. Paris.

tion comparable à celle de l'aimant sur l'acier.

Le courant particulier et subtil qui provient des vibrations de la pensée et auquel nous pouvons donner une direction déterminée, en un mot le magnétisme personnel, varie, il faut le dire, avec chaque individu, aussi dépend-il toujours de l'impulsion créatrice, de l'impulsion initiale.

Ce courant se propage comme un rayon de lumière ou plutôt comme des vibrations lumineuses, à la façon des ondes hertziennes et il se rend en ligne droite à la personne à qui nous le destinons et cela, quelle que soit la distance à laquelle se trouve cette personne. Si le magnétiseur est robuste et vigoureux, s'il est *puissant*, en un mot, le courant aura une grande force de pénétration, surtout s'il est fréquemment répété ; son intensité alors agira, *frappera* un esprit, même lointain et rebelle, et cela avec une grande énergie ; et se conformant en ceci à la loi du monde physique ; si ce même courant est faible, isolé, il ne fournira qu'une force de pénétration, presque insignifiante.

Aussi pouvons-nous conclure en disant, que ce sera dans le premier cas que nous avons examiné, un torrent impétueux qui brise tout sur son passage ; dans le second cas, ce sera le suintement d'une Roche qui laisse tomber des gouttes d'eau et cependant avec le temps, par sa persistance même, on

obtiendra un résultat appréciable, parce que nous savons que la goutte d'eau creuse la pierre : *gutta lapidem cavet, non bis, sed sæpe cadendo*.

En terminant le présent paragraphe, nous devons ajouter quelques réflexions et considérations d'une grande utilité pratique et informer l'Etudiant, que nous donnerons concurremment avec les règles et les exercices destinés à développer le système nerveux et le pouvoir mental, des moyens qui permettront de couper court aux *pertes de force vitale*.

Avant tout, l'Etudiant doit se remémorer que le pouvoir mental humain n'a pas de limites fixes, comme on l'a cru généralement jusqu'ici, l'Etudiant doit substituer dans son esprit à ce sot préjugé, ceci ; il doit avoir conscience qu'il a autour de lui et en lui-même à sa disposition les forces illimitées de l'Univers.

Dès qu'il se sera bien imprégné de cette idée, il pénétrera dans une vie nouvelle et il se rendra bien compte qu'il peut disposer d'une réserve d'énergie dont son imagination n'avait pas, auparavant, mesuré la grande étendue ; il est utile, nécessaire même, qu'il accoutume son esprit à cette idée, de manière qu'il ne puisse y exister un doute à ce sujet. En procédant de cette façon, il pourra affirmer la conscience de ses énergies potentielles et entrer en possession d'une volonté à

toute épreuve, d'une volonté indomptable, une volonté aussi puissante que les forces illimitées de l'Univers même.

III. — De la pensée. — Les pensées sont des choses

On peut dire de la pensée, que c'est un acte à l'état naissant ; aussi le point de départ de tout succès, de toute réussite réside dans la direction première que l'on peut donner au *courant de ses pensées*. Lepoint de départ de toute pensée est un commencement d'activité, qui lui donne une *forme !* Ceci nous permet de dire qu'il faut avoir toujours à l'esprit que bien qu'invisible à la forme des personnes, la pensée existe sous une masse réelle et persistante, ce sont même ces qualités qui en font l'agent le plus puissant que l'âme ait à sa disposition pour parvenir à des réalisations : car pour n'être que subtile, cette force n'en est pas moins puissante, on reconnaîtra en effet un jour que plus subtile est une force, plus grande est sa puissance.

Du reste, c'est à l'aide des fortes pensées que nous agissons consciemment sur nos semblables, qui eux aussi éprouvent son pouvoir consciemment ou inconsciemment.

Quand la pensée revient, dans le champ de la conscience, elle s'impose d'abord, puis

elle entretient et finit par augmenter, notre réserve, notre capital de FORCE-PENSÉE, qui composé de belles et nobles pensées, aide si puissamment à créer et développer les personnalités magnétiques.

Un élément du succès, qui a sans conteste une grande importance, réside dans la façon de penser. En effet, puisque la pensée attire des matériaux constructeurs, il faut non seulement penser longtemps, bien longtemps à tous ces objets se rapportant à une affaire que l'on désire voir aboutir, mais il faut encore y penser avec une grande méthode, en formulant même un plan d'exécution simple et bien complet. En pensant souvent au projet qu'il s'agit de réaliser, son élaboration se poursuit dans de bonnes conditions sous l'impulsion et la direction de l'inconscient, surtout dans le sommeil. Il y a un très grand avantage à penser aux plans que nous voulons réaliser, en méditant dix à quinze minutes, le soir après nous être mis au lit, surtout quand nous pouvons dormir en ne pensant à rien d'autre.

Les pensées sont des choses, aujourd'hui, c'est un fait certain, aussi possèdent-elles des formes ; c'est la Théosophie Orientale qui, de nos jours, a démontré ce fait considérable. En tant que *forme*, les pensées comportent des qualités ; elles possèdent l'action mécanique et la puissance moléculaire, aussi, si

nous connaissons les lois qui les régissent, si nous en comprenons bien l'esprit, nous pouvons, par le *Magnétisme Personnel*, nous faire, à l'aide des pensées, des auxiliaires et les utiliser au but et aux fins que nous poursuivons.

Si ces pensées ont des formes, sont des choses et si leur projection hors du cerveau est accompagnée d'une émission adéquate de force il est indispensable de *savoir bien penser*, de bien régulariser et régler le cours, et c'est dans ce but, qu'il est utile de ne penser parfois à rien du tout, afin de permettre au cerveau de se reposer.

Pendant la veillée, il ne faut jamais penser qu'à une chose à la fois, afin de *bien penser*, de penser avec fruit. En effet, si nous pensons à plusieurs choses à la fois, nous émettons de la force dans des directions diverses, ce qui fatigue grandement notre *Mental* et par dérivation, notre corps physique. Les forces que nous perdons ainsi, nous ne pouvons les récupérer qu'en arrêtant leur dépense, en les rappelant à leur centre, c'est-à-dire en ramenant en nous tous les effets que nous avons éparpillés de divers côtés. Un bon moyen de récupérer ses forces, c'est de dormir quinze à vingt minutes après un effort fatigant, ce laps de temps bien que court nous remonte, nous donne des forces, comme si nous avions dormi plusieurs heures (2 à 3 h.)

Les grands intellectuels, les hommes au *Mental* puissant ont la faculté de pouvoir s'endormir pour ainsi dire à volonté ; ils possèdent ce véritable pouvoir à un haut degré.

Tout le monde peut acquérir ce pouvoir en s'entraînant progressivement par l'exercice suivant : on doit s'apprendre à s'isoler du monde extérieur, à rappeler en soi, les forces qu'une pensée vagabonde a dirigées de tous les côtés. Au début, cet exercice peut paraître fastidieux et fatigant, mais après quelques séances on s'y fait bien vite, surtout quand on constate le résultat obtenu.

Toute pensée qui nous appartient en propre, qu'elle soit faible ou forte, bonne ou mauvaise, saine ou malsaine, juste ou injuste, douce ou violente, détermine autour de nous des vibrations assez puissantes pour aider à sa propagation et ces vibrations leur permettent d'atteindre, de *frapper* les personnes qui sont dans leur champ (de vibration). On pourrait comparer les vibrations aux rides, aux ondulations que produit un caillou jeté sur un lac tranquille ; les vibrations, comme les ondulations de l'eau, vont sans cesse en s'agrandissant, en s'élargissant et cela, jusqu'à ce que leur relief s'émousse de plus en plus, s'efface et disparaisse enfin, pour se perdre dans l'uniformité de l'eau calme et tranquille.

Quand l'impulsion première, qui a créé les vibrations, les porte dans une certaine direction, elles s'y rendent tout naturellement et elles ne s'arrêtent qu'au but que notre pensée leur a assigné (les bords du lac).

C'est cette course impossible à empêcher, qui fait que nos pensées vont trouver notre prochain et l'affectent plus ou moins, mais elles nous affectent aussi nous-mêmes, elles nous travaillent sans cesse ; de là ces mouvements de tristesse, de découragement, de gaieté ou de désespoir, de misanthropie ou de sociabilité ; ce sont nos pensées qui créent ce qu'on a dénommé des *Etats d'âmes* qui nous caractérisent et nous créent une personnalité originale, c'est-à-dire qui ne ressemble à aucune autre.

Que nos pensées soient de telle ou telle autre nature, qu'elles prennent une direction quelconque, que nous soyons heureux ou malheureux, cela dépend beaucoup de nous sinon entièrement. Le bonheur, la chance, la prospérité, la fortune ne sont pas des dons du ciel ; celui-ci n'a rien à voir dans nos affaires : en venant au monde, nous satisfaisons à la grande *Loi de Karma* (1), qui a tant d'influence sur notre existence ; à part celle-ci, les hommes sont libres d'agir à leur guise et

1. Cf. PRINCIPES et VÉRITÉS THÉOSOPHIQUES, par J. Darlès 1 vol. in-12 Paris, 1909.

nous sommes plus ou moins favorisés de la fortune, suivant que notre INDIVIDUALITÉ est plus ou moins supérieure, plus ou moins *magnétique*.

La pensée a une telle influence sur le physique de l'homme, qu'on peut dire que si notre pensée est énergique, nous le serons également de caractère, si notre pensée est timide, n'est que le résultat le fait d'un être timoré nous serons également timide ; aussi pouvons-nous dire, avec raison, que si nous sommes dirigés par une forte volonté, nous créerons des pensées qui font de nous l'être que nous désirons ; c'est ceci, qui nous fait remplacer ces mots : « Je pense, donc je suis », par ceux-ci : « *Je veux, donc je suis* ! »

Malheur à l'homme qui, dans la vie dit : je ne puis pas ; telle chose est impossible, je ne pourrai jamais l'exécuter.

Une telle pensée dans l'esprit d'un homme, c'est la défaite, c'est l'impuissance.

Soyez donc énergique, si vous voulez réussir, car le courage secondera votre action ; aimez l'action, le mouvement, car c'est aimer la vie et l'aimer c'est à la fois comprendre et remplir sa destinée.

Heureux l'homme qui accomplit sa destinée, quelle qu'elle soit, car il a accompli son évolution dans ses existences et satisfait à la grande *Loi de la création*.



VI. — La Pensée. — Intelligence

Il est nécessaire, pensons-nous, d'expliquer l'association de ces deux termes qui peuvent se présenter souvent dans le cours de notre étude, et tout lecteur doit en comprendre exactement le sens, afin de pouvoir l'interpréter, quand il s'agira d'en faire l'application à la vie pratique, afin de devenir *magnétique-positif*.

Nous dirons donc que le terme *Intelligence*, associé à celui de pensée veut dire : vérité dans la pensée et la conscience, La Pensée-Intelligence est la pensée libérée de toute entrave et qui n'est pas sous une influence quelconque, elle n'a rien à redouter de la crainte ou de la superstition. Jamais la Pensée-Intelligence n'hésite parce qu'elle sait qu'elle est Vérité, aussi comporte-t-elle, en soi, une volonté ferme et indomptable ; inutile d'ajouter que celui qui possède une telle pensée est positif, a le pouvoir d'influencer et n'est pas sujet aux souffrances, ni aux maladies.

La pensée qui n'a pas conscience de ses moyens d'action ne saurait être forte, aussi ne fait-elle aucun effort pour s'affirmer, elle se borne à constater son impuissance et son peu de pouvoir positif lui permet seulement une certaine suprématie sur des êtres négatifs.

L'Etudiant, qui comprend bien ce qu'on entend par *Pensée-Intelligence*, qui en imprimera fortement l'idée dans sa conscience, cet étudiant accroîtra ses forces, deviendra *positif* de plus en plus et cela, à un très haut degré.

Le cerveau est le centre de la Force-pensée, nous l'avons vu, et le magnétisme du corps entier est la Force-pensée de l'individu.

Le cerveau est également le siège de la *glande pinéale* (trou de Brahma) et de la conscience, bien que considéré comme le prolongement du corps, le cerveau est beaucoup plus positif que le corps lui-même ; mais nous devons ajouter que le corps entier est positif en proportion de ce que le cerveau est rendu positif, par la Pensée-Intelligence.

Quand le corps n'est pas considéré comme étant un élément de la Personnalité, dont le cerveau est le centre-Directeur, il demeure dans une condition tout à fait négative, il est ainsi à la merci des influences qui lui sont extérieures, mais qui sont plus positives que lui.

Il ne faut pas oublier que l'homme magnétique, c'est-à-dire l'homme qui influence est celui dont la pensée intelligente est alliée à une volonté indomptable. C'est la pensée intelligente qui, dans la pratique, est adaptée

aux choses de l'existence et rend l'homme positif (magnétique) et dès lors, capable d'avoir la volonté indomptable que nous préconisons ; or l'homme qui possède cette pensée intelligente n'a pas seulement le pouvoir d'influencer (nous venons de le voir) il est aussi à l'abri de la pauvreté, de la maladie et de toutes les misères qui affligent notre humanité souffrante et dolente.

Par les lignes qui précèdent et que nous résumons ici en quelques mots, l'Etudiant doit voir toute l'importance que nous attachons à l'acquisition de la pensée-intelligente ; tout homme qui saura l'imprimer fortement dans sa conscience, accroîtra considérablement ses forces, deviendra fortement magnétique (positif) à un haut degré, à cause de ceci qu'il ne faut jamais perdre de vue : que le corps tout entier est *positif*, quand le cerveau est également *positif* par la pensée intelligente, parce que le corps doit être considéré comme le prolongement du cerveau même et dès lors, il est placé sous le contrôle de celui-ci ; or ce contrôle permet au corps d'étendre à chacune de ses parties la *force magnétique*, à le rendre plus positif et à le protéger dès lors, contre les influences extérieures qui, sans cette sorte de bouclier protecteur, seraient plus positives que lui. En effet, quand le corps n'est pas considéré comme un élément de l'être dont le cerveau est le centre-directeur,

il est laissé dans une condition seconde (négative) et se trouve par suite, à l'entière merci des influences extérieures, qui sont plus positives que lui.

Un passage de Prentice Mulford fera bien comprendre à l'étudiant, ce que veut dire Pensée-Intelligence et montrera aussi qu'il ne faut jamais faire qu'une chose et concentrer sur elle toute sa volonté, voici le passage sus visé : « La première fois, dit Prentice Mulford (1) que je piochai un placer d'or dans la Californie, un vieux mineur me dit : « Jeune homme, vous vous donnez beaucoup trop de mal, vous devriez mettre plus d'intelligence dans votre pioche. »

« Réfléchissant sur cette remarque, je trouvai que mon labeur demandait une coopération de l'intelligence et du muscle : de l'intelligence pour diriger le muscle ; de l'intelligence pour placer la pelle à l'endroit où elle pouvait prendre le plus de terre avec la moindre dépense de force ; de l'intelligence pour lancer la pelletée de terre, hors de la tranchée ; et des parties infinitésimales, si l'on peut dire, dans le mouvement de chaque muscle pendant ce travail.

« Je trouvai que plus je mettais de pensée dans la pioche, mieux je pouvais piocher et

1. VOS FORCES, 2e *série*, p. 50 ; un vol in-8°, Paris, 1905-1906.

plus ce travail devenait un jeu pour moi et plus longtemps je pouvais le continuer. Je trouvais que lorsque ma pensée s'égarait sur d'autres objets, quels qu'ils fussent, moins j'y avais plaisir et plus ils devenaient fastidieux pour moi. Chaque pensée est faite de subtances invisibles. L'acte de pensée use une certaine somme de force du corps. Vous employez cette force même dans vos moments de désœuvrement.

« Pendant que vous accomplissez un acte physique, si vous pensez à autre chose, vous gaspillez votre force et votre pensée. Avant de piquer une épingle sur un coussin, vous avez projeté hors de vous en pensée, en substance, un plan pour piquer cette épingle. Ce plan est une force. Vous dirigez cette force sur votre corps qui en est l'instrument. Vous ne devez pas mélanger ce plan avec un autre projet pour faire autre chose, pendant que votre main plantera cette épingle. Si vous le faites, vous envoyez votre force (ou vous essayez de l'envoyer) dans deux directions à la fois. Vous confondez le plan et la force d'un acte avec le plan et la force d'un autre acte. Chaque pensée ou chaque acte d'impatience, si petits qu'ils soient, vous coûtent une perte de force, sans profit. Si parfois vous êtes fatigué de marcher, pendant que votre cerveau a travaillé, s'est tracassé, a fait des projets, si alors vous chassez tou-

tes ces pensées et si vous mettez toute votre intelligence, toute votre attention, toute votre force dans vos jambes, vous serez surpris de sentir la vigueur revenir et la fatigue vous quitter.

« Chaque acte physique nous coûte une pensée et chaque pensée est une dépense de force. Chaque pas que vous faites implique un plan pour le diriger.

« Si vous pensez à d'autres choses en marchant, vous expédiez de la force dans plusieurs directions à la fois.

« Croyez-vous qu'un acrobate pourrait monter facilement à la corde, s'il n'appliquait toute son intelligence en même temps que sa force à cet acte ?

« Ou qu'un orateur pût parler à son auditoire tout en faisant tourner une meule ?

« Ne désirez-vous pas pouvoir oublier vos ennuis, vos désappointements, vos fatigues en concentrant toute votre pensée sur quelque chose d'autre et en vous absorbant assez pour oublier tout le reste ?

« C'est là une possibilité mentale, qui est bien digne de nos efforts. Elle peut être réalisée par la pratique de la concentration, ou en d'autres termes en mettant toute notre capacité mentale dans l'accomplissement des choses dites *triviales* : chaque seconde consacrée à cette pratique, nous approche du

résultat. Chaque effort nous apporte un atome de gain, soit en général, soit par un acte particulier...

« Entraînez-vous à la concentration pour un seul acte et vous vous entraînerez à déverser la plénitude de votre intelligence sur tous les actes. Entraînez-vous à mettre toute votre pensée dans chaque action, empêchez cette pensée de se disperser sur autre chose et vous vous entraînerez à diriger la plénitude de vos forces sur votre discours quand vous parlerez, sur votre adresse, quand vous travaillerez de vos mains, sur votre voix quand vous chanterez, sur vos doigts, quand vous leur commanderez quelque ouvrage délicat et sur tous les organes et toutes les fonctions de votre être que vous aurez l'occasion d'exercer. Si nous cultivons ce pouvoir de localiser nos forces sur un seul acte, nous cultivons aussi la faculté de transporter toute notre intelligence d'un sujet à l'autre, c'est-à-dire que, alors nous pouvons transporter notre mental d'une préoccupation ennuyeuse à un plaisir et oublier une affliction dans un travail joyeux. »

L'Étudiant ne doit donc jamais oublier que les termes : cerveau, pensée, conscience, volonté, sub-conscience, magnétisme, hypnotisme, suggestion sont les divers attributs d'un tout, dont l'esprit seul est l'élément positif, l'élément directeur, tandis que le

corps n'est qu'un élément négatif; c'est pourquoi il est entièrement soumis à l'esprit, son esclave.

Les études et les travaux hypnotiques démontrent hautement le fait que nous venons d'exposer bien brièvement, mais cependant d'une façon suffisante, pensons-nous.

V. — De la force et de l'énergie vitales

La condition première à réaliser pour développer le Magnétisme, qui influence et qui attire, c'est de posséder de l'énergie vitale et pour celle-ci, il faut avoir une santé parfaite du corps et de l'esprit; et c'est bien le cas ici, d'appliquer l'adage latin :

Mens sana in corpore sano !...

La situation, le rang que chacun occupe dans le concert social dépend d'une façon absolue, de la quantité d'énergie créatrice ou vitale, qu'il possède en lui-même...

Un Etre peu doué sous ce rapport s'élève peu dans la hiérarchie sociale !...

Un Etre médiocrement doué s'élève médiocrement ; il n'y a donc que l'Etre supérieurement doué, qui s'élève très haut dans la hiérarchie ; ces derniers sont les chefs, les têtes (*Capita*) de la *Force Créatrice*.

C'est l'intensité de l'énergie créatrice, qui inspire à ceux qui la possèdent le sentiment

de leur force, de leur supériorité, de leur valeur en tout.

On l'a dit bien souvent : « le rang qu'occupe chaque individu dans la société dépend uniquement de la quantité d'énergie créatrice ou vitale qu'il possède. »

Les hommes supérieurs qui ont conscience de leur valeur, ces hommes-là fuient les sentiers battus ; ils méprisent avec raison les préjugés et les superstitions de tous genres, en un mot tout ce que leur raison et leur intelligence condamne.

L'homme, qui veut arriver à se placer au-dessus de ses pairs, doit avoir la préoccupation constante de réaliser un idéal toujours de plus en plus élevé, de plus en plus noble.

Tous ceux dont la force vitale a atteint un développement assez considérable pour leur permettre d'apprécier la supériorité des *capitalistes* de la force, de l'énergie, aspirent avec raison à faire partie de cette classe privilégiée.

Mais pour arriver à satisfaire ce *desideratum* légitime en soi, ils doivent augmenter l'énergie vitale, qu'ils ont reçue en propre de la Nature ; dont ils ont hérité de leurs ancêtres ou enfin, qui provient de leur *karma*, c'est-à-dire la force vitale acquise par leur mérite dans une précédente existence ou dans leur présente carrière !

L'Homme renferme en lui un monde d'énergie, qu'il ne soupçonne même pas, et c'est celle-ci qui, libérée et mise en œuvre, donne à l'homme la maîtrise du Soi, et sa grande liberté d'action...

VI. — Du pouvoir de l'homme.

Le pouvoir de l'homme par le Magnétisme personnel n'est pas borné, comme le pense la généralité des hommes : ce pouvoir en effet, n'a d'autres limites que l'ignorance humaine, et quand l'homme est en union (*yoga*) en concordance avec le Tout, il fait partie de ce Tout et par suite, il fait partie de l'Univers, d'où son énergie, sa force magnétique. Nous l'avons déjà dit ; du reste son existence elle-même n'est que la résultante de *Prélèvement* sur le *Tout*, nous l'avons déjà dit aussi plus haut, sous une autre forme.

Il est facile de comprendre et d'admettre que si l'homme prend connaissance de ce fait, « il devient un *centre d'énergie* et de force dans un *Univers de forces* et *d'énergies* pareilles aux siennes ; et dès lors, rien ne l'empêche de faire des emprunts à cet immense réservoir de force, constituée par *l'Aimantation Universelle*, et ces emprunts peuvent être illimités, car l'Aimantation Universelle est inépuisable. Mais pour pratiquer ces em-

prunts, il faut connaître *la loi des vibrations* qui permet de contracter ces emprunts.

L'Etudiant dans un paragraphe suivant pourra apprendre cette loi.

Quand l'homme est parvenu à créer en lui un centre d'énergie, il possède une base solide et sérieuse, qui lui permet d'établir des règles et une méthode à l'aide desquelles, il peut développer chez lui le *Magnétisme personnel*, et à l'aide desquelles il peut aussi devenir *l'homme magnétique*, qui lui, possède alors une quantité de force vitale supérieure de beaucoup, à la moyenne des individus et qui crée l'Homme Superieur.

Les personnes douées de la force que nous nommons *Magnétisme personnel*, sont, nous l'avons, dit les *Capitalistes de la vie*, et pourquoi cela ?

Parce qu'ils possèdent le *capital-énergie* qui constitue l'essence même de la vie ; leur vigueur physique et mentale en font les *Rois du monde*.

Ces souverains possèdent une circulation du sang parfaite, un système nerveux d'un merveilleux équilibre (*pondération*), une grande cérébralité (*puissance cérébrale*), et dès lors un Esprit enthousiaste et optimiste qui les invite à tout entreprendre et leur permet de réussir en tout et partout. Aussi, leur pouvoir dans le monde et sur les personnes de leur entourage, principalement (sur la fortune

et sur l'objet de leurs désirs) leur donnent dans leur milieu, une influence considérable.

Le pouvoir ou du moins la *possession du Magnétisme personnel* à un degré plus ou moins élevé n'est pas dû à l'hérédité ; l'atavisme n'a rien à voir dans la question qui précède ; en effet toute personne qui a une grande volonté, une forte volonté unie à une haute dose d'intelligence peut améliorer, augmenter ou accroître ses facultés mentales et par suite acquérir une grande force neurique, une très grande force vitale, un *Pouvoir énergique*.

La suite de notre étude démontrera hautement ce que nous venons d'exposer ici très brièvement.

Nos longues et persévérantes études, nos recherches acharnées sur le fluide vital, notre pouvoir magnétique, nous ont démontré d'une façon indubitable, incontestable, que la plupart des êtres humains peuvent créer en eux une assez forte dose de Magnétisme personnel pour constituer ce que nous avons précédemment dénommé *les Capitalistes de la Vie*, nous ne saurions trop insister sur ce point.

D'un autre côté, nous avons reconnu, que si bien des individus, admirablement doués d'ailleurs, n'arrivent pas à des résultats de quelque valeur dans cette voie, c'est parce qu'ils gaspillent leurs réserves de force vitale

en une foule de choses futiles, inutiles ; disons enfin, que la principale source de déperdition de forces résulte dans l'abus des sens génésiques ; cet abus gaspille au plus haut point l'énergie et la force vitales.

Ce dernier gaspillage de force a été symbolisé dans la Bible par la légende de Dalila coupant la chevelure de Samson. Nous savons très bien aujourd'hui, que ce n'était pas la magnifique chevelure de son amant que la célèbre courtisane avait supprimée au juge d'Israël ; elle lui avait supprimé son *Fluide vital*, son fluide neurique, en un mot, son nerf.

Telle est la vérité au sujet de cette légende célèbre.

Plus loin nous aurons l'occasion de revenir sur ce sujet dans le paragraphe qui traite du magnétisme sexuel.

VII. — De l'homme magnétique et de l'homme non magnétique

A quoi reconnaît-on un homme magnétique ?

Quand on se trouve en présence d'une personne vraiment magnétique, on la reconnaît aux traits et caractères suivants :

Tempérament calme, presque froid, pas d'agitation nerveuse. Cette personne pro-

duit le calme dans son entourage et l'on éprouve la sensation que par le bien-être qu'elle nous donne, elle possède en elle une *Réserve de forces*.

Les Voyants qui distinguent les qualités de l'Aura humaine (1) reconnaissent immédiatement par la couleur de cette aura, l'Homme magnétique qui a du reste un regard tout particulier, c'est un regard *sui generis*, un regard fascinateur, pareil à celui du serpent qui domine et cela, bien qu'il ne vous regarde pas d'une manière fixe ; du reste l'homme magnétique ne regarde pas toujours dans les yeux, ni plus particulièrement dans un endroit de la figure, à moins qu'il ne veuille magnétiser. Il regarde à la racine du nez, entre les deux yeux (*méthode Hindoue*).

Cependant si son regard vous fixe ou vous pénètre et semble vous percer avec intention, il n'est jamais désagréable à la personne, parce qu'il n'est ni inquisiteur, ni impertinent même.

Quand l'homme magnétique parle, il peut avoir un regard déterminé et dominateur, cependant il est bienveillant. En général, la conversation du magnétique est modeste, parfois brillante ; il répond avec politesse, mais on sent très bien que sous cette poli-

1. L'Homme invisible dans l'homme visible, *Étude sur l'aura humaine*, par Ernest Bosc, 1 vol. in-18 jésus, Paris, 1906.

tesse et ce grand calme, on se trouve en face d'une volonté ferme et inflexible ; il sait en outre qu'il sera obéi en un mot, c'est de cet homme dont on peut dire c'est une *main de fer, sous un gant de velours.*

Quand il se trouve en présence de gens violents et emportés, il les écoute et les laisse dire, mais on voit qu'on se trouve en présence d'un homme *qui sait ce qu'il veut*, aussi, n'a-t-il bien souvent aucune hâte dans la riposte, parce qu'il sait fort bien qu'il obtiendra ce qu'il désire envers et contre tous.

Le magnétique n'ignore pas que le savoir et la volonté sont de grandes forces et tacitement il se remémore à l'occasion la grande formule occultique :

SAVOIR, VOULOIR, OSER, SE TAIRE !...

Devise que seuls les forts peuvent mettre en pratique. Il sait aussi que : La loi veut que le positif agisse et cela forcément sur le négatif, et ce dernier cède le peu qu'il a de magnétique au fort ; ce qui justifie et explique de façon merveilleuse, cette parole du Christ, parole qui n'a jamais été bien comprise de la foule :

« Et à celui qui n'a pas, on lui ôtera même ce qu'il a ».

Enfin l'homme magnétique a l'œil franc,

aussi les hypocrites et les fourbes ont-ils de la peine à soutenir son regard.

Nous avons dit précédemment que le magnétique est modeste ; il sait fort bien qu'on a toujours à apprendre, c'est-à-dire à gravir des échelons nombreux pour arriver au *Savoir* et que l'homme n'atteindra jamais le sommet de la connaissance.

Dans tout ce qui précède, nous avons toujours dit l'*homme*, mais il est bien entendu, que dans ce Traité, tout ce que nous disons de l'homme s'applique également à la femme sauf dans des cas exceptionnels, évidents, car il n'existe aucune différence entre l'homme et la femme, quant à l'acquisition des *Pouvoirs Magnétiques* et de leur influence.

L'homme et la femme sont également magnétiques, car nous devons ajouter que beaucoup d'hommes ont des tempéraments de femme et *vice-versâ*, la Nature est essentiellement FÉMINISTE.

Nous devons également oublier le mal qu'on a pu nous faire pour ne songer qu'au bien qui nous a été fait. En effet, si nous ne pensons qu'au mal qu'on nous a fait nous nourrissons dans notre esprit des idées de haine et de vengeance tandis qu'au contraire nous ne devons pas y nourrir de pareilles idées et n'envoyer à celui qui nous a offensé que des pensées de paix et des souhaits de bonheur. Ce qui précède est merveilleusement déve-

loppé dans l'étude de Prentice Mulford, dont nous avons déjà parlé.

« Lorsqu'on émet des pensées de tourment, d'irritation, de haine ou de tristesse, on met en œuvre des forces nuisibles à la fois au corps et à l'esprit. La faculté d'oublier implique celle de chasser les pensées déplaisantes et pénibles et de les remplacer par un élément profitable destiné à édifier au lieu de détruire.

« La nature des pensées que nous émettons influe favorablement ou défavorablement sur nos affaires et influence les autres en notre faveur, ou contre nous. C'est une force que les autres ressentent agréablement ou désagréablement leur inspirant confiance ou méfiance.

. . . .

« C'est un sage égoïsme que de travailler pour les autres en même temps que pour nous-même, parce que nous sommes tous unis en esprit.

Nous sommes des forces qui agissent et qui réagissent l'une sur l'autre, en bien ou en mal, à travers ce que l'ignorance appelle *l'espace vide*. Il existe des nerfs invisibles reliant les uns aux autres les hommes et les êtres. C'est dans ce sens qu'on peut dire que toutes les formes de la vie sont solidaires. Nous sommes tous *membres d'un même corps*. Une mauvaise pensée ou une mau-

vaise action est une pulsation douloureuse vibrant à travers des myriades d'organismes. Une pensée aimable et une bonne action produisent exactement l'effet contraire. C'est donc une loi de la nature et de la science, que le bien ou le mal que nous ferons à autrui retombera sur nous-même.

Ce qui constitue un grand obstacle, un obstacle presque insurmontable pour développer une personnalité magnétique, ce sont les mauvaises habitudes et les passions diverses qui agitent l'âme humaine.

On ne doit accepter le plaisir, que lorsqu'on le désire, mais ne le désirer, que lorsqu'il est absolument nécessaire, ceci se rapporte surtout aux plaisirs sexuels.

En effet, si on acceptait le plaisir, chaque fois qu'il se présente, on gaspillerait inutilement ses énergies physiques et psychiques. Il devient donc de toute nécessité de réprimer ses désirs et de centrer en nous la force du désir réprimé, afin d'utiliser cette force pour satisfaire d'autres activités.

En vertu de la *Polarisation psychique*, on peut presque toujours et à volonté transformer une idée triste en une idée gaie, en appliquant tout simplement l'index de sa main gauche au centre de la volonté, c'est-à-dire au milieu du front. Cette simple application a la faculté de transformer en une idée gaie nos idées tristes.

Par le même procédé, on supprime presque instantanément l'émotion qu'a causée un cauchemar. Pour dissiper cette même émotion, il suffit souvent quand on est couché sur le côté droit par exemple de se coucher sur le côté gauche et d'appliquer l'index sur le milieu du front et en s'efforçant de s'isoler pour ne penser à rien. Au bout de quelques minutes deux ou trois tout au plus, l'émotion est calmée, apaisée, et des sensations agréables naissent dans notre esprit et nous pouvons nous endormir à nouveau facilement.

De l'Homme non magnétique

Le non magnétique est grognon (mécontent), bavard et vantard, il vous raconte ses ennuis et voudrait que vous prissiez part à ses chagrins et à ses ennuis. C'est un impulsif, sans discrétion aucune, en face d'une personne acariâtre, il augmente la mauvaise humeur de celle-ci.

On peut facilement s'emparer de la confiance d'un non magnétique, en flattant son amour-propre, son égoïsme ; en lui parlant ainsi, on arrive à s'en débarrasser et on doit le faire le plus tôt possible.

On doit rester en conversation ou en rapport avec un non magnétique le moins de

temps possible, car c'est un être déprimant et sa présence pèse horriblement sur vous, parce que vous ne savez comment vous en débarrasser ; c'est ce qu'on nomme en argot un *Raseur*.

Aussi doit-on employer tous les moyens pour brusquer son départ, afin de s'épargner une perte de magnétisme.

Par ce qui précède, on peut bien voir que l'homme non magnétique est complètement dépourvu des qualités attractives du magnétique ; en un mot, c'est un négatif, le contraire de l'homme magnétique, qui, lui, est une force, qui se rend maître des circonstances, parce qu'il garde une attitude d'esprit, qui commande, pour ainsi dire, aux événements ; en tous cas, il les domine.

Tels sont les traits caractéristiques de l'homme magnétique et de celui qui ne l'est pas ; passons maintenant à l'étude des moyens de devenir magnétique, de devenir *l'homme aimant*, l'homme qui sait capter les courants mentals et de se développer de façon à créer dans son être, ce que nous dénommerons une *Batterie de réserve de force.*

VIII. — Courants mentals

On désigne quelquefois sous ce terme une *force* qui n'est en somme que le magné-

tisme, le courant magnétique, qui sous bien des rapports est semblable au courant électrique. Il faut avouer, qu'à l'heure actuelle, bien peu de personnes connaissent toute l'utilité qu'on pourrait retirer de ces courants. Cependant depuis une vingtaine d'années environ, bien des savants étudient les courants en question, aussi nous ne doutons pas que très prochainement, on saura ce que sont et ce que valent ces courants, qui permettent à l'homme de constituer dans son organisme des *Réserves de force* que nous dénommerons : *Batteries ou courants.*

Quand on s'est parfaitement rendu compte de la théorie de la force des courants mentals et de l'état d'attraction magnétique qui en résulte, nous devons bien prendre note de mettre le plus tôt possible en pratique les connaissances acquises, afin de les exercer.

Pour produire une bonne impression devant une ou plusieurs personnes dont la personnalité nous en impose (un homme de grande valeur), mais entièrement dépourvu de sentiments délicats, c'est une torture véritable pour une personne aux sentiments délicats et affinés de se trouver en contact avec une pareille personnalité. L'acquit dans la connaissance psychique, nous permettra cependant de manier à notre gré un tel individu, grâce aux pouvoirs acquis.

Nous n'insisterons pas davantage ici au

sujet des *Batteries de réserve*, puisque nous en parlons encore plus loin, à propos et à la suite des courants mentals.

Nous avons reconnu la valeur magnétique du secret et ce que comporte en elle de force, la répression de la vanité ; nous allons voir maintenant qu'une tentation quelconque est un bienfait véritable, si nous savons l'éviter, si nous avons la force de ne pas y succomber.

En effet, celui qui a étudié le Magnétisme personnel, accueillera avec plaisir une tentation qu'il éprouvera, sous quelle forme qu'elle se présente, parce qu'il sait qu'en emmagasinant la force exubérante qu'il a en lui, il augmente ce que nous avons dénommé sa *batterie de réserve* mentale et magnétique. Ne pas céder à la tentation, c'est augmenter son attraction propre ; satisfaire celle-ci au contraire, et satisfaire aussi son désir, c'est perdre pour ainsi dire son électricité, c'est neutraliser son état attractif ; en un mot, c'est affaiblir, épuiser sa batterie de réserve.

Le moyen d'isoler sa batterie de réserve, de la mettre à l'abri de toute déperdition, c'est de savoir, c'est de vouloir, c'est d'étudier, et par suite bien connaître les enseignements que nous donnons ici.

Pour augmenter, pour donner une nouvelle force à sa batterie de réserve, il faut avoir soin de concentrer son esprit sur un désir,

extraire l'essence pleine et entière de la force de ce désir, puis commencer à l'aspirer très lentement en une longue haleine et cela de toute la force de ses poumons ; il faudra employer à cet exercice environ huit à dix secondes, et répéter mentalement cet exercice :

« Je m'approprie consciemment à cette heure, en ce moment même, la force pleine et entière de ce désir. »

On retiendra pendant huit secondes et plus son haleine, et on répétera toujours mentalement ceci :

« J'absorbe actuellement et consciemment la force pleine et entière, et désormais, elle m'appartient. »

Enfin en troisième lieu, on doit exhaler son haleine pendant huit à dix secondes, lentement et d'une manière uniforme en répétant mentalement :

« Je possède actuellement une mesure et un équilibre parfaits, au moyen desquels je puis me rendre absolument maître de la force magnétique que j'ai accumulée dans ma batterie de réserve... »

On peut considérer l'homme comme une sorte de batterie, laquelle tient en réserve une force attractive et répulsive, batterie analogue aux *batteries électriques* constituées par la réunion de bouteilles de Leyde.

L'Homme considéré sous cet aspect, capte

ses forces de réserve dans l'entourage qui lui est sympathique et auquel il est lui-même sympathique ; or quand nous voulons inculquer quelque chose à quelqu'un, devons-nous tout d'abord nous attirer sa sympathie, puis nous pouvons agir sur son mental, pour l'influencer dans la voie que nous désirons lui voir parcourir.

L'homme bon, sympathique, attire des courants sympathiques, le méchant homme attire des courants mauvais, des courants antipathiques, recueille en un mot de l'antipathie.

IX. — Le Secret. — Nos Impulsions

Pour réussir dans le Magnétisme personnel, il faut en premier lieu comprendre l'importance du secret. Savoir ne rien dire, garder pour soi, par exemple, un fait, une nouvelle, aussi banals qu'ils soient, malgré le plaisir et la joie qu'on aurait à en faire part à quelqu'un.

Garder le silence, c'est le premier essai de mise en œuvre de l'Evolution du magnétisme du désir réprimé.

Le secret est une des *Unités du magnétisme mental*, qu'on met en réserve dans la batte-

rie de notre cerveau, et la garde de ce secret produit une force, qui en attire une autre à elle, de l'extérieur, et la double, la triple ou la quintuple ; il en est de même pour les impulsions de notre âme.

Il ne faut pas croire que la répression de nos impulsions produira une sorte de sommeil, d'engourdissement, qui anéantira notre désir ; c'est tout le contraire, les désirs acquièrent beaucoup plus de force et de puissance, absolument comme une digue placée au travers d'une rivière augmente en le régularisant, l'intensité de son courant. L'eau de la rivière endiguée exerce une bien plus grande pression contre ses rives, que si celle-ci n'était pas endiguée.

Le désir. — Le désir sous toutes ses formes est un *courant mental*, chargé de cette puissance que l'homme magnétique exerce sur son prochain et nous observerons ici que quand nous disons : *courant mental*, nous n'employons pas une simple métaphore, car les désirs de même que la volonté agissent d'après les mêmes principes et sont régis par des lois identiques d'attraction et de répulsion que celles qui génèrent la force électrique.

La force du désir se manifeste sous un grand nombre de courants mentals, tels que l'impatience, la colère, l'orgueil, la vanité, la prodigalité, l'avarice etc., etc.

L'orgueil, la vanité surtout créent un cou-

rant, qui de tous est celui qui affaiblit et minore le plus la force magnétique de l'homme; et ce courant se produit, se manifeste sous des formes et des apparences si insidieuses, que bien souvent l'individu ne se rend pas un compte exact qu'il cherche à satisfaire la vanité qui agit en lui d'une façon indistincte.

COMMENT PROCÈDE-T-ON *dans le courant du désir.* — Dès qu'on sent un courant de désir, on doit le retenir en *soi,* c'est-à-dire *refuser de le satisfaire.*

Cet effort violent, conscient, de notre volonté, nous préserve de la décharge débilitante de force et nous crée en même temps un état d'attraction, état qui durera aussi longtemps que notre désir ne sera pas satisfait, ce désir ne se neutralise pas.

Un des désirs, les plus affaiblissants, nous l'avons vu, c'est la vanité et parmi cette vanité, *le désir de surprendre,* de se faire passer pour un homme extraordinaire.

X. — LES DEUX MONDES

Pour comprendre le genre d'études que nous poursuivons ici et les phénomènes qui en dérivent, il faut être bien convaincu de la vérité de certains aphorismes et comprendre aussi les lois qu'ils résument ; ces aphorismes sont :

Tout dans la nature est force, forme, esprit.
Tout se tient et s'enchaîne ;
Tout marche par progression graduée, car la nature ne fait pas de sauts :
Natura non facit saltus.

Tout homme qui méditera et comprendra ces axiomes, tiendra le véritable fil d'Ariane, le fil conducteur, qui lui permettra de se diriger sans crainte d'errer à l'aventure ; il aura le moyen de déterminer l'origine du fluide humain et de ses lois et il pourra dès lors tenter une application fructueuse pour s'assurer la *Longévité* (1).

Il existe partout dans l'Univers la *Loi de Dualité*, de même que la *Loi du ternaire.*

A côté du monde matériel, physique, que chacun voit, il existe un Monde invisible psychique, dont le Monde matériel n'est que la forme, le revêtement, le pardessus, comme ce dernier l'est dans le costume de l'homme ; et ce monde matériel a dans ses fonctions des analogies avec le Monde spirituel le Monde invisible ou *Monde astral !*...(2)

1. Au sujet dela *Longévité*; nous engageons le lecteur de lire le TRAITÉ DE LA LONGÉVITÉ HUMAINE ou *l'Art de devenir centenaire*, par Ernest Bosc, 1 vol in-18, Paris, H. Daragon, éditeur, 1908.
2. Ceux de nos lecteurs qui voudraient se faire une idée du monde astral n'auraient qu'à lire le beau roman de MAB VOYAGE ASTRAL ou *Vingt nuits consécutives de dégagement conscient*, un vol, in-18, Chacornac, Paris.

Nous avons dit *analogie*, ce qui n'est pas synonyme de ressemblance, de similitude.

N'oublions pas cette pensée exprimée dans la *Table d'Emeraude*.

« Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas... » Et cela pour accomplir le miracle de l'Unité !...

Si nous procédons par analogie et si nous observons le *processus* des phénomènes d'ordre physique ou visible, nous pourrons nous rendre compte et savoir comment agissent et réagissent les uns sur les autres, les effets et les causes des forces du monde invisible, du monde psychique, du monde astral.

Dans tout ce qui concerne l'être psychique, nous ne devons pas oublier que le corps matériel n'est rien par lui-même et qu'il n'existe que parce qu'il est sans cesse actionné par la partie immatérielle de l'être, qu'il se transforme et se renouvelle sans cessse.

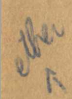
La science officielle nie l'*Etre Psychique*, le double aithérique, le corps astral, mais heureusement cette négation ne l'empêche pas d'exister!... Car beaucoup de gens savent aujourd'hui s'extérioriser volontairement !

Nous devons donc étudier notre être psychique, car il jouit de facultés que nous ne connaissons pas assez et dont nous ne pouvons dès lors, tirer le parti que nous pourrions en tirer ; de plus, si nous exercions ces

facultés, nous les accroîtrions pour notre plus grand bien et celui de notre Évolution.

Nous avons dit plus haut que la *loi de Dualité* entraînait le *Ternaire* ; Dualité : âme et corps ; visible et invisible : esprit et matière.

Tout dans la nature s'enchaîne ; entre deux termes opposés, il y a un terme mixte ; le corps et l'âme sont reliés par le corps psychique qui joue le rôle du *Ternaire*.

C'est le corps psychique qui est le grand producteur du fluide vital ; c'est sa composition, son essence même ; c'est par le canal du corps psychique qu'il se transmet dans le corps physique au moyen du sang et des nerfs, le corps psychique va capter dans

l'aither (1) ce qui est nécessaire à produire le fluide vital.

L'homme très robuste, qui a un surcroît de vitalité, un excédent de fluide vital, pourra au lieu de le laisser perdre inconsciemment le donner à un malade, en vivant dans son milieu, en lui transférant, soit par simple contact (en lui donnant la main), soit par des couronnes métalliques qu'il chargera de son fluide, et que la personne débile ou malade

1. Nous orthographions ainsi ce mot pour le distinguer de l'Ether Sulfurique, suivant en ceci la tradition des maîtres, notamment Paracelse et de divers occultistes modernes ; du reste l'étymologie du mot est grecque et s'écrit αἰθηρ

se posera autour de la tête; des expériences célèbres ont parfaitement démontré ce fait.

En résumé, ce qu'il faut faire, c'est emmagasiner d'abord la force fluidique et la diriger ensuite là, où elle pourra exercer utilement son action bienfaisante.

XI. — La Matière astrale

La matière astrale est une substance subtile qui occupe tout l'aither ; c'est une force invisible que nous pouvons utiliser suivant nos besoins, elle est commune à toute la nature ; elle est la même pour tout et pour tous, et cela depuis la molécule infinitésimale jusqu'à l'organisme les plus complexes. Dans les molécules de cette matière se trouve un courant continu, formé par une série de vibrations plus ou moins rapides, suivant les conditions chimiques du milieu dans lequel elle agit ; et ces conditions changent elles-mêmes suivant l'état de sécheresse ou d'humidité, de lumière ou d'obscurité, de froid ou de chaleur et suivant aussi la position de la terre relativement au soleil, à la lune et aux astres ayant par leur rapprochement une action directe sur notre planète. Cette force (courant vibratoire) se partage en deux cou-

rants, l'un dans l'air négatif, l'autre provenant de la terre qui est positif (1).

La matière astrale se dilue dans l'espace avec tant de subtilité, qu'elle devient *la lumière astrale,* dénommée *Nahash* dans la Bible ; le *Grand serpent astral* symbolisé en effet par un serpent dans tous les Collèges initiatiques et dont le maître occultiste Éliphas Lévy, nous dit :

« La lumière astrale dans laquelle nous plonge le sommeil est comme un Océan, où flottent d'innombrables mages, débris des existences naufragées, mirages et reflets de celles qui vont naître.

« Elleest le miroir de l'imagination et des rêves.

« Cette lumière peut se dilater indéfiniment, communiquer ses images à des distances considérables...

Elle prend toutes les formes évoquées par la pensée et dans les coagulations passagères de sa partie rayonnante, peut apparaître aux yeux et offrir même une sorte de résistance au contact. »

1. Voir à ce sujet : ERNEST BOSC. L'AIMANTATION UNIVERSELLE. *La Loi des Vibrations,* etc., 1 vol. in-18 jésus. Paris, H. Daragon, 1909.

XII. — De la Force fluidique

D'après ce que nous avons dit précédemment, la Force fluidique, le fluide vital est une sorte d'électricité, de magnétisme emmagasinée dans le sang et les nerfs de l'homme ce qui lui permet d'accomplir quantité de choses que nous ignorons encore. C'est, du reste, par la force fluidique que l'Homme se trouve résistant en toutes choses : au travail, à la maladie, aux excès et aux fatigues de tous genres.

On pourra se faire une idée de cette force, quand nous aurons dit que c'est avec son aide qu'on peut pratiquer toutes les expériences psychiques : typtologie, télépathie, transport à distance, soulèvements de poids plus ou moins lourds, télékénesie, parakénesie, etc. etc.

Ces expériences démontrent que le fluide humain constitue une force d'une intensité considérable, eu égard au poids énorme de certains objets soulevés, et à la résistance qu'ils opposent à la main qui essaie parfois, mais en vain, de les maîtriser.

De ce que l'homme est, d'après ce que nous venons de voir, une sorte d'*Accumulateur*

électrique, tellurique, il ne faudrait pas en conclure que l'on puisse utiliser cette force électrique, du moins actuellement, pour actionner, par exemple, une machine quelconque, non, nous n'en sommes pas arrivé encore à un tel résultat. Mais rien ne prouve le contraire.

Il ne faut donc pas songer à utiliser le fluide vital pour essayer d'actionner des machines pour perfectionner le progrès industriel, on ne peut et on ne doit l'utiliser que comme *Thérapie*, car la maladie est bien souvent un manque de force, un déséquilibre. Or si l'on peut donner au malade, la force qui lui fait défaut, rétablir l'équilibre rompu, on guérit le malade, on lui redonne entièrement la santé (1).

La force électrique, vibrante, qui réside dans l'homme ne peut servir en effet, et ne sert qu'à tendre, à bander son système nerveux et régulariser sa force neurique et par suite sa force vitale. Et c'est là un emploi très important, et dont on peut se rendre compte de la valeur, quand on songe qu'elle actionne tous les mouvements psychiques que nous

1. Nous devons dire cependant que certains peuples, les Egyptiens par exemple, ont dû connaître les principes et les lois leur permettant d'utiliser cette force en mécanique, nous ne pouvons expliquer autrement les soulèvements des immenses plates-bandes et des linteaux de pierres placés par les Egyptiens à des hauteurs considérables. Cf. Congrès spiritualiste de 1908. Confér. d'Ernest Bosc. 1 vol. in-12, Paris, 1908.

avons énumérés ci-dessus ; mouvements parfois considérables, car dans les transports à distance, on a vu parfois cette force transporter des personnes à des distances énormes.

Notre regretté ami le colonel Devoluet, nous a affirmé que passant un jour avec son ordonnance dans une rue étroite d'une ville du Nord, le passage de la dite rue était obstrué entièrement par une charrette de foin venant en sens contraire et tout à coup, lui et son ordonnance se trouvèrent dans la rue de l'autre côté de la charrette chargée de foin. A cette époque (1872), nous avions toujours cru que le brave colonel avait eu une hallucination ; mais depuis nos études nous ont révélé des faits qui nous permettent de croire ce que nous a affirmé le colonel Devoluet, qui était un médium très puissant.

XIII. — Du Pouvoir de la Volonté

Le vieil adage *vouloir c'est pouvoir* est parfaitement juste ; mais il faut vouloir avec persévérance, avec une énergie indomptable, on est alors certain du succès.

On doit donc chercher à développer l'é-

nergie de la Volonté et au fur et à mesure qu'on progresse, les qualités nécessaires au succès viennent d'elles-mêmes s'offrir à nous.

Au sujet de la Volonté, voici ce que nous lisons dans le *Rituel de Haute Magie* d'Eliphas Lévy : « Vouloir bien, vouloir longtemps, vouloir toujours, mais ne jamais rien convoiter, tel est le grand secret de la force. C'est cet arcane magique que Tasse met en action dans la personne de deux chevaliers qui viennent délivrer Renaud et détruire les enchantements d'Armide. Ils résistent aussi bien aux nymphes les plus charmantes, qu'aux animaux féroces les plus terribles ; ils restent sans désirs et sans crainte et ils arrivent à leur but. »

Malheur à ceux qui n'ont pas de volonté ou une volonté molle et efféminée, ils doivent s'efforcer de la cultiver, s'ils veulent devenir magnétiques, c'est à-dire puissants, car la volonté, bien qu'une *force psychique*, peut, être développée, comme une force physique; il ne faut pas oublier qu'il y a une gymnastique de l'esprit, qui est aussi efficace sur les pouvoirs psychiques de l'homme que la gymnastique physique est utile à nos muscles et à nos organes, du reste le physique et le moral sont plus ou moins solidaires l'un de l'autre; c'est là un fait qui n'a pas besoin de démonstration.

Il y a lieu d'établir ici une distinction pré-

cise entre ce qu'on dénomme le jugement et la volonté, distinction que même des personnes qui réfléchissent n'établissent pas suffisamment. Dans la question qui nous occupe, il ne faut pas perdre de vue que la pensée intelligente est la pensée forte et positive, celle qui nous conduit à des jugements fermes, vrais, équitables. Le jugement faible au contraire, provient d'une pensée imprécise et inintelligente et par conséquent erronée.

La volonté est la faculté exécutrice de nos jugements quels qu'ils soient ; la volonté faible exécute les décisions de nos jugements plus ou moins bien ; elle manque même parfois à sa mission. Si l'on applique les données que nous venons de développer aux choses de la vie, on se rend compte bien vite que pour pouvoir exercer une puissante influence sur notre prochain, nous devons avoir une confiance absolue dans nos jugements et nous l'avons, quand ceux-ci sont édifiés par la pensée intelligente.

Un excellent exercice pour développer l'énergie de la volonté, c'est de prendre l'engagement formel vis-à-vis de soi-même de consacrer matin et soir, soit au lit, soit au saut du lit, ou avant de se coucher, dix ou quinze minutes à la pratique d'un exercice quelconque et de ne jamais cesser d'accomplir cet exercice, quels que soient les événements qui pourraient surgir pour l'entraver.

Les capacités transcendantes de l'homme sont développées par l'intelligence, la pensée, le jugement, la volonté. La plupart des hommes désirent peu ou si faiblement qu'il n'en résulte aucun effort conscient. Trop souvent notre volonté est arrêtée par une sorte de fatalisme aveugle et négatif, que nous a imposé l'ancienne croyance de l'humanité ignorante. Ce fatalisme admet que l'homme est limité dans ses pouvoirs et n'est en somme qu'un automate, une sorte de polichinelle actionné par des forces, sur lesquelles il ne peut exercer aucun contrôle et qui agitent ses membres ou les laissent inertes, suivant que la fatalité en tire ou non les ficelles.

Il est bien certain que si notre jugement est dominé par ce fatalisme, notre volonté ne pourra émettre aucune impulsion motrice pouvant amener la réalisation de nos idées de nos pensées ou de nos désirs.

Il faut au contraire admettre que l'homme, armé d'une forte volonté est un centre positif, intelligent et conscient, un aimant dont la puissance et le pouvoir attractif sont en raison directe de ses désirs, de sa volonté.

Et que sont nos désirs ?

La réalisation pure et simple de l'*Idéal de notre Volonté* !..

L'homme dont la Volonté est la plus active, la plus efficace n'est pas celui qui roule ses yeux, serre les poings et les mâchoires,

prend un air de matamore, endurcit ses muscles et part en guerre. Il pourra réussir dans ses desseins, mais il aura gaspillé en pure perte beaucoup d'énergie : il ne saurait lutter longtemps avec l'homme calme et tranquille, qui a confiance en lui-même et qui se met à l'œuvre résolument, mais d'une manière parfaitement pondérée.

Cet homme vraiment fort accueille l'insuccès même, avec un sourire et il recommence son œuvre avec patience et résignation, parce qu'il a foi dans sa toute-puissance à réussir tôt ou tard, il sait que le but final, c'est le succès...

Et cette pensée lui enlève de l'esprit, tout découragement, toute idée de faiblesse et de timidité...

Avoir foi en soi et en son œuvre, c'est assurer son succès !

Pour développer inconsciemment sa Force-Volonté, l'Etudiant n'a qu'à mettre en réserve des forces mentales qui ne lui servent point. Cependant il vaut toujours mieux pratiquer un développement conscient, parce que celui-ci contribue a augmenter la confiance que l'Etudiant a en soi. Un tel développement se montre du reste dans toute sa personne et lui permet d'exercer un empire sur son entourage, immédiat ou lointain.

La base du développement de la *Force-Volonté* s'accomplit facilement en exécutant de

propos délibéré, une tâche difficile quelconque, aussi triviale que soit cette tâche, elle fortifiera la Volonté. Nous n'avons pas à citer des exemples, l'Etudiant peut pratiquer de lui-même toutes sortes d'exercices. Quand il les aura accomplis, il pourra se reposer et se dire avec un sentiment conscient. « J'ai acquis un résultat uniquement avec ma *Force-Volonté*. Et il ajoutera ce sentiment à sa batterie de réserve, et chaque fois qu'il réussira, il deviendra de plus en plus fort parce qu'il mettra de plus en plus, *en action*, toute la force consciente qu'il aura amassée en lui.

On pourra répéter ces exercices plusieurs fois dans la journée, tant qu'on ne sera pas arrivé à en tirer un bon résultat, puis ensuite seulement de temps en temps.

Nous recommandons l'exercice respiratoire suivant, non seulement comme un excellent moyen pour fixer l'idée d'appropriation, de mesure et d'absorption fluidique, mais encore, et surtout, parce qu'il existe des rapports très étroits entre les poumons et la nature émotionnelle de l'homme, comme l'ont démontré les travaux scientifiques des hommes de valeur (1).

1. Cf. notamment de Ernest Bosc : Le livre des Respirations, Traité de Yoga, La Psychologie devant la science et les savants, un vol. 3e Edition, 1908. in-18, H. Daragon, Paris.

La première chose à faire pour bien respirer, c'est d'obtenir en soi le calme et pour avoir celui-ci, il faut se rendre maître de nos émotions; or le meilleur moyen à employer, c'est de prendre l'habitude de ne confier à personne ses émotions. Rien n'est plus faux en effet que le proverbe : à raconter ses maux souvent on les soulage. C'est tout le contraire qui arrive. En voulant abandonner une partie de nos émotions à autrui, nous augmentons leur importance, par l'attention prolongée que nous leur accordons. Il faut au contraire imposer silence à nos émotions en n'en parlant pas ; bien plus si nous voulons être soulagés, nous ne devons pas même par gestes, déceler l'état de notre âme. Nous devons donc conserver une impassibilité absolue dans les mouvements de notre physionomie. Il faut au contraire dominer nos nerfs, les détendre et les calmer ; pour cela il faut s'étendre sur un matelas plusieurs fois dans le journée, si c'est possible, pendant quelques minutes. La méthode hindoue donnée dans le TRAITÉ DE YOGA de Bosc, nous apprend, qu'il faut pendant qu'on est allongé passer mentalement en revue toutes les parties de son corps et s'assurer qu'aucun muscle n'est contracté. Ceci fait, nous devons refouler peu à peu toute idée, tout sentiment, toute émotion pour nous livrer à la respiration profonde; c'est sur elle, que doit porter toute notre at-

tention. Nos muscles détendus, la poitrine en dehors, les épaules effacées, la tête élevée, nous devons respirer par les narines, de façon à aspirer l'air pendant quelques secondes, retenir ce même air dans les poumons, puis l'expirer.

Cet exercice doit durer en tout, 9 à 10 secondes et puis de plus en plus [redacted] au fur et à mesure, qu'on le pratique journellement : d'abord, 4 secondes d'aspiration ; 4 secondes de retenue dans les poumons, puis 4 secondes d'expiration, total 12 secondes pour les premiers jours, puis 15, puis 20, puis 30 secondes. Généralement les pulsations du pouls servent à compter les secondes plus facilement.

Le procédé que nous venons de décrire nous vient des Hindous, qui ont reconnu depuis, et depuis des siècles, la puissance de la volonté et les moyens de la développer.

Les Hindous ne confondent pas, comme nous Occidentaux, un acte de volonté et un acte de violence ; autant que le premier est recommandable, autant l'autre est blâmable. La violence est un ressort, une force non retenue qui dépense brusquement tout ce qu'il peut fournir, tandis que l'action de la volonté est lente, graduée, continue et s'écoule régulièrement, comme une petite source.

La volonté ne l'oublions pas ne peut travailler utilement que dans le calme, aussi son

action ne demande que fort peu de contractions musculaires à la fois.

N'oublions jamais qu'un seul acte de volonté a plus de force et d'intensité que toutes nos pensées.

Pour que la force de la volonté puisse agir utilement, efficacement, il faut que notre volonté soit indépendante.

Nous devons donc subordonner nos pensées à notre volonté, c'est là le seul moyen de devenir notre propre maître, d'avoir notre *self governement* et n'oublions pas — mais que la liberté de la pensée n'est rien sans la liberté de la volonté, et rappelons nous sans cesse que : VOULOIR c'est POUVOIR !...

Car la Volonté est la plus importante des forces naturelles de l'homme ! Chacun la possède à un degré plus ou moins élevé, mais il est nécessaire de l'éduquer pour l'augmenter, afin d'en faire une force merveilleuse ; donc éduquer sa volonté c'est apprendre aussi à en tirer le meilleur parti possible.

Pour réussir dans n'importe quoi, il faut après y avoir apporté une grande volonté y ajouter de la persévérance, car c'est d'elle surtout que dépend le succès ; au sujet de la persévérance comme élément de succès, voici ce que nous dit Prentice Mulford. « Tout plan, tout projet, tout dessein, qu'il se rapporte à une affaire ou à une invention est, une construction réelle de nos riches éléments

et cet édifice virtuel est aussi un aimant, car il attire à lui des forces constructives. Persévérez dans votre plan ou dans votre projet et ces forces s'approcheront de vous de plus en plus et deviendront de plus en plus puissantes, et produiront des résultats d'autant plus favorables. Abandonnez votre projet, vous arrêterez la venue de ces forces et vous détruirez autant de force attractive que vous en avez précédemment accumulé. Le succès de toute entreprise repose entièrement sur cette loi. »

XIV. — La Foi

La Foi a-t-on dit, transporte les montagnes ; évidemment, c'est là un langage métaphorique, mais qui veut dire que par la Foi l'homme peut beaucoup, et de fait, la Foi aide considérablement et contribue beaucoup à rendre efficace le *Magnétisme personnel*, mais elle n'est pas absolument indispensable pour réussir.

Cependant, si l'on ne peut admettre que la Foi aide effectivement, elle apporte cependant un grand concours à la réalisation des désirs.

Si en fait de foi vous êtes neutre, et que cependant vous vouliez l'utiliser, vous n'avez

qu'à supprimer de votre esprit le *Doute* ; mais ceci ne s'obtient pas facilement, car le seul fait de vouloir étudier démontre que vous avez le désir d'apprendre et de suivre les préceptes et les instructions que nous formulons dans cet ouvrage.

Cette méthode négative rend l'Etudiant plus apte à acquérir la foi et par suite le pouvoir que donne certainement le magnétisme personnel.

Tous les procédés que nous avons ci-dessus décrits aident à faire surgir dans l'esprit de l'Etudiant des vibrations psychiques qui lui sont des plus favorables pour lui permettre d'acquérir le pouvoir magnétique du *Magnétisme personnel*. S'il tient son esprit en éveil et s'il attend des idées, il est en bonne voie pour réussir en tout.

C'est la première forme sous laquelle apparaît son *Pouvoir*.

XV. — De la Projection active

Dans les circonstances ordinaires de la vie, nous n'avons pas besoin de projeter de la force magnétique d'une manière active. Par le fait seul de son existence et de sa vitalité

consciente en nous, nous savons que la force magnétique pourra attirer la confiance, le respect et l'amour du prochain et l'accumuler en nous, du reste notre prochain nous offrira tout cela d'une manière spontanée, de plein gré et sans que nous ayons besoin de faire un effort violent.

Si nous désirons produire une impression ou exercer une influence sur quelqu'un avec qui nous sommes en relation, on doit tout d'abord se mettre bien dans l'esprit que tout homme est un appareil à travers lequel passent les courants mentals et que nous-mêmes nous sommes, non seulement un appareil producteur, mais un appareil qui produisant, reçoit et retient fortement aussi, ceux de ces courants qu'on désire recevoir et retenir.

Ceci posé, on peut alors faire causer la personne sans aucune hésitation et tout en parlant, on peut faire un usage judicieux de ce que nous avons dénommé le *Regard magnétique* (c'est-à-dire le regard fixe central sur la racine du nez, œil de Siva).

On doit user de beaucoup de tact pour pratiquer ce regard magnétique et de plus, on doit avoir la ferme volonté de retenir sa force propre, comme si on voulait l'emmagasiner dans sa réserve.

XVI. — De l'Induction humaine

Pour éveiller des courants sympathiques, on doit faire passer des courants mentals devant son interlocuteur, et cela sous forme de questions ou de suggestions habiles ; en opérant ainsi, vous découvrez le fort et le faible de votre interlocuteur, vous découvrez également ses goûts et ses répugnances, vous provoquez ses confidences au cours de la conversation, et vous arrivez enfin, un peu après l'autre, par un courant, dérivé d'une approbation désirée, à faire vibrer à l'unisson votre mental avec celui de votre interlocuteur, et il arrive à aimer et à rechercher votre compagnie de préférence à toute autre.

En physique, on admet la théorie électrique : que faire passer un courant dans un conducteur dans le voisinage d'un autre, ce courant éveille dans ce dernier conducteur, *un courant induit*. Grâce à la connaissance des lois d'induction et d'attraction qui régissent les courants mentals, on pourra reconnaître que la pratique d'attirer les gens à soi a une grande analogie avec la loi d'induction électrique, aussi peut-on attirer à soi les personnes, non parce qu'on a un inté-

rêt à le faire, mais pour exercer seulement son pouvoir et étudier les lois de l'induction humaine.

Un excellent moyen d'active projection, c'est l'*affirmation*. Par exemple, quand on est dans une réunion mondaine et qu'on désire être présenté à quelqu'un, on doit passer sous le regard de cette personne le plus près possible, sans toutefois se montrer le moins du monde indiscret.

Ensuite, on doit faire usage du *regard fixe central* chaque fois que la personne vous regarde et on doit répéter mentalement comme si on s'adressait à la personne même : « Vous désirez faire ma connaissance ».

On doit faire de cette phrase, une sorte d'affirmation, qu'on adresse pour ainsi dire par un simple regard.

XVII. — Le Plexus Solaire

Le Plexus solaire est le grand nerf central de la moelle épinière ; il se trouve placé dessous le creux de l'estomac. Il est pour ainsi dire le *cerveau de l'abdomen*, et il exerce une grande influence sur les fonctions de la *respiration*, ainsi que sur les pulsations du cœur ; il a également une influence

sur la nature émotive de l'individu ; aussi les personnes magnétiques peuvent-elles exercer une grande influence sur certaines individualités, en agissant sur leur épigastre ; celui-ci en effet, est un véritable *Centre magnétique*.

On pourrait nommer le plexus : *Nerf-aimant*, susceptible qu'il est d'influencer à la fois la personnalité d'autrui ou d'être influencé également par elle.

XVIII. — Radiation Directe

Pour pratiquer ce qu'on est convenu de dénommer la radiation directe de l'influence magnétique, il y a diverses méthodes à employer, mais la première à pratiquer est celle qu'on pourrait dénommer la *Retraite du silence*, c'est-à-dire une sorte de repos calme dans lequel l'Etudiant se retire dans une pièce la plus isolée possible où il ne devra percevoir aucun bruit et n'être nullement dérangé par quoique ce soit.

Il devra se tenir assis ou plutôt allongé sur un lit de repos quelconque : chaise longue canapé, divan, ottomane, qui ne doit être revêtu ni de drap, ni de couverture, car ces revêtements pourraient apporter un obstacle

aux mouvements de la personne étendue. Celle-ci une fois allongée doit retenir sa respiration et faire s'affaisser sa poitrine. Par suite de cet affaissement, l'air pénètre dans l'abdomen et le maintient distendu. En abaissant ensuite l'abdomen, la poitrine s'emplit d'air, à son tour, si l'on retire sa respiration.

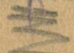
On pratique cinq à six fois l'affaissement et la distension de la poitrine et de l'abdomen, puis on se repose trente secondes environ, et l'on recommence ensuite la même opération, qu'on pratique cinq à six fois de suite.

L'étudiant qui a un peu de perspicacité s'aperçoit bien vite que ce genre d'exercice agit directement sur le *Plexus solaire*, car il fait subir à celui-ci, une sorte de massage interne, qui stimule les organes adjacents.

En ce qui concerne le Mental, nous devons dire que tout désir réprimé pendant toute la durée d'un exercice donne un stimulant au *Plexus Solaire* et détermine la suppression de toute pensée, ce qui détermine des vibrations, qui influencent favorablement les organismes plus ou moins doués de réceptivité.

L'exercice du Plexus donne à l'Etudiant de la force, du calme et de la mesure : il lui ôte toute pensée de découragement qui pourrait s'emparer de lui.

Il peut employer l'écriture pour fixer ses idées est dire par exemple :



Je veux produire une excellente impression sur Louise.

Je veux que M. X soit forcé d'accomplir telle ou telle autre chose, etc., etc.

Après avoir écrit une de ces choses, l'Etudiant se remettra à son aise et regardera fixement son écriture en concentrant sa pensée avec une grande intensité, mais cependant avec calme sur le sens de ce qu'il a écrit, et pendant ce temps, il doit respirer lentement et profondément.

Telle est l'opération dénommée *Photographie mentale*.

XIX. — Photographie Mentale

A l'aide de ce procédé, on arrive à produire des courants mentals parfaits et dans toute leur puissance ou force.

Dans le début de ce genre d'exercice, on ne doit formuler que des choses simples et peu compliquées, des désirs modérés : demander par exemple de jouir d'une bonne santé, acquérir plus de mémoire ; améliorer son caractère, etc., etc. Au fur et à mesure que l'Etudiant développera cette faculté en lui, il pourra formuler des désirs et des demandes de plus en plus complexes et tant qu'il ne

varie de 35 à 45 centimètres ; à la fête de Neuilly où il opérait à ce moment, le saut qu'il effectuait n'avait pas moins de 50 centimètres, parce qu'il l'accomplissait sur une planche formant tremplin.

L'alimentation influe considérablement sur la force musculaire.

Nous dirons à ce propos, que les Végétariens (c'est leur droit et presque leur devoir) prônent la Diététique Végétarienne. Nous pensons qu'il ne faut rien exagérer, le Végétarisme a certainement du bon ; mais une alimentation Mixte a aussi de grands avantages ; nous ne pouvons qu'attirer ici l'attention de l'Etudiant sur cette question, ne pouvant l'étudier comme elle mériterait de l'être.

XXI — La Suggestion mentale

Quel est le levier de l'influence magnétique ? La suggestion ; et ici nous devons ouvrir une parenthèse pour bien définir le terme qui est généralement faussement interprété. — En effet, la suggestion dérive du latin *suggere*, influencer ; la suggestion est donc l'art d'influencer en bien, comme en mal, or beaucoup de personnes prennent ce

terme en mauvaise part seulement, ce qui est faux, car il y a de bonnes et de mauvaises suggestions, et l'homme qui sait distinguer parmi les suggestions, celles qui sont favorables et ne céder qu'à elles, est ce qu'on peut dénommer un *homme heureux*.

Ajoutons que par le fait seul que nous entretenons en nous un désir, constitue une suggestion pour l'extérieur, suggestion qui tend à satisfaire ce désir.

On voit donc que la suggestion est une forme de la pensée et elle est transmise et traverse l'espace, au moyen des Vibrations.

Les suggestions sont les produits de l'esprit, du regard, du toucher, de la voix, du geste, de la parole, de la volonté ; ces moteurs divers peuvent agir ensemble ou séparément, d'une façon simultanée ou à des distances temporaires différentes, ou provenir même de combinaisons diverses.

Comment se transportent les suggestions, par les modes les plus divers ; par impulsions, vibrations, télépathie, organes vocaux, impulsion magnétique, du reste toute suggestion est d'origine magnétique, c'est là, un fait certain (1).

1. Nous engageons nos lecteurs à lire un ouvrage des plus remarquables sur la suggestion mentale. C'est *La Grande Denise ou la suggestion mentale*, par MAB, où sous la forme d'un roman occultique, l'auteur a traité scientifiquement, cette question si intéressante.

XXII. — La loi d'attraction

Supposons que nous avons capté toutes les forces magnétiques en saisissant et en accumulant en nous, la force de chaque désir mental et physique, dès que celles-ci se présentent ; quel résultat obtiendrons-nous par suite ?

L'énergie que nous aurons ainsi accumulée attire chez autrui, son contraire, de même que l'électricité positive attire la négative. Notre physionomie, nos manières, notre conduite, changeront inconsciemment ; et dès lors, nous nous apercevrons que tout ce que nous avions en vain recherché jusqu'ici, vient à nous, sans que nous ayons même besoin de rien faire pour cela.

C'est la loi d'attraction, qui amène ce résultat.

On doit se servir du regard magnétique dans le seul but de faire impression ; mais on doit se servir de la force impulsive avec tact et discrétion, on produit ainsi du charme qui attire et fait une impression agréable sur la personne impulsée.

On doit avoir une expression agréable, naturelle, et ne pas sourire perpétuellement,

car cela démontre de la servilité, ou tout au moins un manque de dignité. On doit soutenir d'une manière digne et agréable le regard magnétique et se servir constamment du regard fixé sur la racine du nez ; c'est là un bon procédé de suggestion et d'hypnotisation même, aussi puissant que les passes d'un bon magnétiseur, nous pouvons affirmer le fait, l'ayant expérimenté nous-mêmes pendant quarante ans.

Quand on parle à quelqu'un qu'on désire influencer en notre faveur, on doit le regarder bien en face entre les deux yeux, c'est-à-dire à la racine du nez ; ensuite nous devons parler comme si on s'adressait à n'importe qui, sur n'importe quel sujet. On s'aperçoit bien vite que la personne paraît gênée et que son regard devient incertain et fuyant il bat même parfois de la paupière. Dans ce cas, on doit le forcer à parler et à nous regarder, mais dès qu'il parle, nous devons abaisser les yeux et détourner de lui nos regards ; on porte ses yeux sur son épaule, à sa poitrine, partout excepté à ses yeux ; on l'écoute respectueusement, puis quand on recommence à parler, on doit le regarder encore entre la racine du nez, en opérant toujours ainsi, on finit par capter sa confiance si surtout nous avons confiance en nous-même.

XXIII. — Le Serrement de main

Le serrement de main a aussi une grande importance au point de vue magnétique ; on regarde une personne amie d'une façon sympathique, tout en lui serrant fortement la main (le revers et la paume). On ne doit point presser les doigts ; après une légère pression, on retire sa main en passant les doigts au-dessous de la paume ; on frôle si possible en dernier lieu le bout des doigts, au-dessus de la paume. Cette expression naturelle de la cordialité produit généralement un bon effet, surtout chez les personnes sensibles qu'il ne faut jamais brutaliser, par un fort serrement de main avec secousse parfois pénible pour les sensitifs, comme le font par exemple, les Anglais.

Quand la personnalité magnétique commence à se développer, d'après les règles que nous avons formulées, un véritable changement se produit dans le corps de l'individu ; l'œil est plus profond, plus brillant, le ton des carnations, principalement du visage est plus clair, la physionomie générale affecte un calme inaccoutumé ; son expression est plus assurée et ne reflète ni ennuis

ni appréhension secrète, ni embarras, ni dépression, parce que l'homme est devenu une force consciente d'elle-même et dès lors, n'est plus le *jouet* des forces subtiles de la Nature, qui nous enveloppent de toutes parts.

Quand l'homme est arrivé à un haut degré d'avancement, il doit se tenir en garde constamment, afin de ne pas éprouver de pertes de force.

Le fait seul, de parler de sa puissance consciente, à qui que ce soit, fait perdre une quantité de force considérable. Ajoutons ici que, en acquérant la puissance consciente et qu'il semble que la bonne fortune accomplit tous nos vœux, par cela même, tout avantage et tout désir semblent avoir singulièrement perdu de leur valeur ; mais ce n'est pas une raison pour cela de se décourager : au contraire, on doit être fier et satisfait d'avoir acquis cette force, et d'être une individualité consciente de sa puissance.

Pour obtenir confiance en soi-même, avec le secours de la *Respiration*, on commence à respirer lentement et longuement pendant cinq minutes environ, on aspire l'air de toute la force des poumons, puis on exhale cet air d'une manière lente et uniforme ; puis on se dresse sur ses pieds vivement et l'on parle à une personne imaginaire, ou à soi-même, si on veut en se regardant dans une glace.

On doit parler d'une manière naturelle, sur

n'importe quel sujet, quelque extraordinaire qu'il paraisse, mais on doit préparer sa conversation d'avance ; on s'adresse après à la personne imaginaire avec une voix forte, pleine et assurée, en accentuant fortement chaque syllabe; il faut que les paroles sortent directement de la poitrine ; on peut parcourir la pièce à grands pas en gesticulant et menaçant du doigt la personne supposée vous entendre ; c'est un excellent exercice, qui augmente la confiance en soi.

Ne pas craindre de le pratiquer souvent.

Ce paragraphe sert aussi à démontrer l'importance du serrement de main, que l'on donne aujourd'hui trop facilement parfois, au premier venu.

XXIV. — Maladies et lésions de l'organisme

En ce qui concerne les maladies et les lésions de notre organisme, elles paraissent être en général d'ordre mécanique ou chimique ; ce sont des altérations de notre être physique, causées par notre genre de vie, qui déterminent en nous un mauvais état de réceptivité de la *Force magnétique Universelle* ou AIMANTATION UNIVERSELLE.

Nous ne saurions trop nous élever contre la théorie de certains médecins du docteur H. Baraduc entre autres, qui considère les maladies et les lésions de l'homme physique, comme une reproduction dans son organisme des maladies et des lésions de notre corps astral. La théorie inverse, bien que fausse, serait plutôt vraie, du moins en partie. Il nous sera facile de le démontrer en quelques mots.

Par exemple si nous avons envie d'avaler le suc d'un citron, d'un drastique violent, notre estomac, notre foie, nos intestins, nos reins et les autres organes de notre corps seront endommagés, tout au moins par sympathie (cohésion) et cela à des degrés divers ; mais le corps astral (ou le double aithérique) n'ont rien à voir dans la question qui nous intéresse.

La maladie est une altération chimico-mécanique de nos organes récepteurs, transformateurs et plus particulièrement, c'est une altération (en qualité ou quantité) du véhicule de cette force, c'est-à-dire du sang.

Du reste, la bactériologie nous apprend d'une façon certaine, que la plupart si ce n'est toutes nos maladies, sont dues à des micro-organismes malsains, qui s'introduisent dans notre organisme et chaque espèce y vit à nos

dépens, suivant que le *terrain* lui est plus ou moins favorable, plus ou moins propice à sa germination.

L'hérédité ou le genre de vie de l'individu rendent le terrain plus ou moins favorable à la propagation de ces micro-organismes malfaisants, pestilentiels.

Certains auteurs prétendent que si l'on recherchait l'origine des maladies du règne hominal, on découvrirait peut-être que toutes ces maladies qui infectent l'espèce humaine n'ont d'autre origine, qu'une simple chute faite par l'un de nos premiers ancêtres et que ce simple coup, cette contusion détruisit chez lui la faculté de réceptivité de l'Aimantation universelle, la grande force ambiante et que dès lors, le terrain fut préparé pour l'invasion microbienne; par suite, la force ne pouvait plus être emmagasinée en quantité suffisante, strictement nécessaire pour les besoins de l'organisme.

En ce qui concerne les causes psychiques, on ne saurait les admettre chez l'être absolument sain, car ce n'est qu'en cas d'altération qu'elles peuvent influer sur l'homme, à moins de cas tout particuliers : sortilèges, suggestions, auto-suggestions, etc., etc.

Examinons maintenant par quelle cause le corps astral peut-il être lésé ou mis en état de maladie et que devient-il après la première mort (la mort physique).

Le corps astral tout comme le corps physique est sujet aux maladies (affaiblissement, destruction partielle), il peut donc mourir (destruction totale), ce serait alors une force perdue, si toutefois la force peut jamais se perdre, or nous savons le contraire. Ainsi, le corps physique, une fois mort, par suite de l'usure ou de la désorganisation de ses tissus, se désagrège et retourne à la terre, au grand réservoir commun.

L'Etre qui vient au monde et qui est par sa mère en relation, en communication avec le réservoir commun, avec l'Aimantation Universelle, force Universelle, reçoit par l'intermédiaire de sa mère et cela par ses organes naturels, une partie de cette force et il s'en sert pour sa vie matérielle et pour sa vie de relation : il en dispose suivant que la conformation et l'état de ses organes récepteurs le lui permettent.

Si nous nous comparons à nos frères inférieurs, aux animaux, aux plantes, etc., nous voyons qu'ils ne diffèrent de nous que par la conformation physique de nos appareils transformateurs de la force universelle.

Les plantes et les animaux, etc., vivent de cette force, au même titre que nous, mais ils ne sauraient en user, s'en servir de la même façon. Voilà toute la supériorité de l'homme sur le reste des autres règnes de la nature ; cette supériorité lui permet d'influencer et

par suite, de commander les animaux, de créer et de transformer les plantes, etc.

Si la force dynamique, qui agit en nous, qui nous régit, n'était pas la même pour tous, la communication psychique (télépathie) établie entre nous et la force Universelle, et entre nous et notre semblable, entre l'homme et la Nature, cette communication psychique, disons-nous, n'existerait pas.

Les intermédiaires entre nous et la force dynamique sont nos organes digestifs et nos membres inférieurs en ce qui concerne le courant terrestre ; les voies respiratoires, les organes auditifs et visuels en ce qui concerne le courant aérien ; enfin les organes du toucher servent d'intermédiaires pour les deux courants réunis.

Ce qui prouve que tout être vivant : homme, animaux, plantes, etc., sont de véritables accumulateurs, des concentrateurs d'une quantité plus ou moins grande de la force ou Aimantation Universelle, c'est que tous les êtres peuvent impressionner la plaque sensible photographique, par son *aura*.

La quantité plus ou moins grande de cette force varie suivant la conformation des organes récepteurs de l'espèce et suivant aussi, que sont plus ou moins sains ces organes. Aussi dans l'être physique, quand l'équilibre est rompu entre les organes récepteurs et les organes transmetteurs, il y a maladie,

c'est-à-dire une diminution de la force magnétique (Aimantation universelle) et de son utilisation.

Une autre cause de la variation de cette force, réside dans les conditions extérieures de l'être : chaleur solaire, lunaire, terrestre, lumière, etc. Mais cette force peut être captée par l'homme autrement que par son corps et il peut alors s'en servir sous le nom d'*Electricité*, et transformer celle-ci, suivant les vibrations qu'il lui donne en lumière, chaleur, transport, etc., pour la faire servir à ses besoins.

La différence, qui existe entre l'électricité et la force magnétique existe aussi dans la matière astrale, résultante des vibrations aithériques.

XXVI. — Comment acquérir le pouvoir psychique

Plus nous avançons dans notre Cours et plus nous sommes obligé de devenir technique, pratique, ce qui ne veut pas dire ennuyeux, bien au contraire, la science a ceci de bon et de remarquable, que plus on pénétre en elle, plus on est sûr d'intéresser ses auditeurs ou ses lecteurs.

Notre cours est essentiellement pratique, il

enseigne non seulement ce qu'il faut faire, mais il fournit encore les meilleures indications à l'Etudiant, afin de lui faire obtenir les meilleurs résultats en un temps donné. Ici nous devons nous demander, comment on doit acquérir le pouvoir magnétique, le magnétisme psychique, le magnétisme personnel.

Il existe plusieurs moyens pratiques pour posséder cette sorte de force fascinatrice ; l'un des meilleurs moyens est le suivant :

On prend une feuille de papier blanc sur laquelle on a dessiné au préalable une circonférence au centre, d'un centimètre environ de diamètre ; on noircit celle-ci avec de l'encre de Chine ou tout autrement.

On applique ensuite cette feuille de papier contre un mur à environ 1 m. 70 de hauteur en ayant bien soin que la feuille de papier soit frappée par la lumière, l'Etudiant doit se mettre en face du mur sur lequel est la feuille par conséquent à 1 mètre environ, se tenir bien droit, la figure souriante et doit *centrer* (concentrer) sa pensée en fixant le point noir du papier ; il doit compter mentalement jusqu'à 400 ; puis s'arrêter pour ne pas se fatiguer par trop. Après un petit repos, l'étudiant doit recommencer la même opération et compter jusqu'à 500, puis, repos, 600 et ainsi de suite, 700, 800, 900 et jusqu'à 1.000.

Au début de ces exercices il n'est pas néces-

saire de fixer longtemps le point noir du papier, cela fatiguerait inutilement l'Etudiant, on y arriverait très difficilement et les yeux se couvriraient de larmes, ce n'est donc qu'un peu après l'autre, qu'on doit opérer et au bout de quelques jours, l'Etudiant arrivera à pouvoir fixer le point noir en comptant facilement et mentalement jusqu'à 1.000 et même 1.500.

On peut pratiquer ce genre d'exercice soit debout, soit assis et deux fois par jour, le matin et le soir ; en opérant ainsi, l'Etudiant au bout de huit jours arrivera certainement à compter mentalement jusqu'à 1.200 environ, et plus.

Une fois le précédent exercice accompli pour faciliter le regard de côté sans en avoir l'air, l'Etudiant doit se déplacer un peu à droite de la feuille de papier et fixer le point noir pendant cinq minutes, puis il se placera à gauche et fera de même.

Nous recommandons à l'Etudiant pour fortifier et assouplir ses nerfs optiques, de fixer le même point noir en dirigeant doucement sa tête tantôt à droite, tantôt à gauche, tantôt en haut, tantôt en bas, il doit pratiquer cet exercice environ cinq à six minutes. On peut aussi varier cet exercice avec le suivant : celui de la glace.

XXVII. — La glace (miroir), son emploi

On y remplace la feuille de papier par une glace, devant laquelle on se place et l'on fixe en s'y regardant, la racine de son nez entre les deux yeux sur un point imaginaire ou que l'on a tracé avec un crayon.

Cet exercice a pour but de permettre de soutenir le regard d'autrui.

Nous recommandons l'exercice du miroir, qui aide efficacement au regard fixe (*magnétique*) ; voici un autre mode de procédé, peu différent, mais qui réussit mieux à certaines personnes.

On place un petit miroir à pied devant soi sur une table, ou l'on se tient debout devant une glace, le visage à environ 15 centimètres seulement en avant, on pratique avec un crayon une légère marque à la racine du nez entre les deux yeux (*œil de Siva*), cette marque sert à *centrer* le regard et l'attention. On demeure absolument immobile devant la glace en fixant le regard sur le point indiqué. On doit autant que possible ne pas cligner des paupières et quand on sent que le clignotement va survenir, ou se contente de soulever simplement un peu la paupière.

On doit pratiquer cet exercice environ quinze minutes, il est très utile pour acquérir l'immobilité et de l'empire sur le système nerveux ; on obtient ainsi un développement plein et entier.

Le moment qui convient le mieux pour pratiquer cet exercice, c'est le matin, de bonne heure, quand le cerveau est frais et dispos, le corps reposé et les nerfs détendus.

On pratique cet exercice d'abord cinq minutes et chaque matin, on le prolonge d'une ou deux minutes jusqu'à ce qu'on arrive à quinze minutes environ.

Après trois à quatre jours, on commence à voir que le regard devient de plus en plus fixe et puissant, et par contre, l'on voit combien devient faible et fuyant le regard de son prochain et de plus combien les personnes même à l'œil hardi, qui vous regardent dans les yeux, détournent leur regard de vous, aussitôt que l'on utilise le regard magnétique contre eux, qui s'imaginent, qu'on regarde dans leur tête ou dans une partie de celle-ci.

L'exercice de la glace contribue singulièrement au développement de la puissance et du magnétisme de l'œil. Quoi d'étonnant, on l'a dit sur tous les tons ; l'œil est la fenêtre de l'âme et il sert à la lecture des pensées des sensitifs.

Il ne faut pas voir dans les exercices qui précédent un enfantillage ou des méthodes

superficielles, ne pouvant produire aucun effet ; il faut au contraire considérer ces exercices, comme très sérieux et les pratiquer comme tels, le plus souvent possible, jusqu'au jour, où l'Etudiant aura acquis la *Maîtrise du Magnétisme personnel*.

L'Etudiant peut essayer la force de la volonté qu'il possède en pratiquant l'exercice suivant.

Il marche dans la rue derrière une personne il conserve entre lui et elle une distance de 1 m. 50 à 2 mètres au plus, il doit fixer son regard sur le dos de cette personne entre les deux épaules ou sur une de ses omoplates. Quelque temps après, il commande mentalement à cette personne, par exemple : tournez à gauche, je le veux, prenez cette rue, je le veux absolument, etc., etc., et alors si l'hypnotiseur est bien entraîné et bien magnétique, il verra la personne s'engager dans la voie désignée. Il est bien entendu que l'Etudiant ne doit pratiquer ce genre d'exercice que par occasion, pour s'assurer de son pouvoir ; ensuite il ne faut pas abuser de son prochain, et ce serait un abus que de répéter fréquemment un tel exercice. Nous ajouterons, du reste, qu'il n'est pas facile à réussir et qu'il est fatigant ; aussi il ne faut pas craindre de l'expérimenter souvent, mais l'on doit s'en tenir à quelques réussites, qu'on évitera de répéter par trop.

NB

XXVIII. — La Pensée-force

Toute pensée, nous le savons fort bien aujourd'hui, est une force, qui actionne le milieu, dans lequel elle est née, dans lequel a été créée cette pensée.

La Force-pensée s'implante dans l'aura de l'homme et le suggestionne pour déterminer en lui certaines manières de penser et d'agir. La Force très subtile qu'est la *Pensée* est vitalisée par la répétition et elle s'accroit alors en puissance, de même qu'elle s'affaiblit, si rien ne vient l'*intensifier*, c'est-à-dire accroître, renforcer son intensité.

Voici le processus qu'accomplit une pensée ; une personne pense fortement à quelque chose, cette pensée prend une forme, il médite sur cette pensée, il réfléchit sur elle, elle s'augmente, il l'expose à quelqu'un, cette pensée se vitalise de la puissance que possède la nouvelle personne, qui a reçu cette pensée, elle s'intensifie d'autant plus que cette dernière personne a une plus forte volonté.

Mais si au lieu d'une seule personne plusieurs reçoivent cette même pensée, celle-ci est d'autant plus intensifiée, et cette progression n'est pas proportionnelle seulement au

nombre des personnes, mais aussi à leur puissance mentale ; autrement dit dans un milieu d'intelligence médiocre, si chaque personne fournit une unité, cent personnes formeront entre elles une puissance de cent unités, mais dans un milieu intellectuel, cent personnes peuvent produire cent cinquante, deux cents et trois cents unités.

Voyons maintenant ce qui se passe dans le monde de la pensée.

Les forces-pensées de même nature se réunissent, s'agrègent entre elles, comme les molécules d'une matière quelconque formant un corps.

Ce sont ces pensées qui créent autour de nous, une atmosphère psychique d'une nature particulière, dont nous subissons tôt ou tard l'influence, d'où la nécessité de n'avoir que de bonnes pensées ; et nous subissons d'autant plus vite et d'autant plus fortement une pensée qu'elle a une plus grande puissance, par exemple, si elle a été conçue et exprimé par cent, deux cents, trois cents puissances ou *Unités ;* ce sont ces forces-pensées qui créent les Eggrégores ou Collectivités de puissance; lesquelles créent dans la foule les enthousiasmes, les paniques, les diverses impressions qui se traduisent de diverses façons : le succès d'un orateur, d'un acteur, d'un chanteur, d'un inventeur, d'un grand artiste quelconque.

Ceci démontre que les foules sympathiques à un individu, lui font du bien et les foules antipathiques lui font du mal ; qu'un homme médiocre ne produit sur les foules que peu ou pas d'impression, tandis qu'un homme de génie *électrise* ces mêmes foules.

Nous dirons donc, en manière de conclusion aux lignes qui précèdent, que c'est la pensée étendue à tout l'organisme qui constitue la force-pensée, qui n'est dans l'individu rien autre que la force magnétique. On peut donc et on doit considérer l'atmosphère magnétique comme le rayonnement de la pensée ; inutile d'ajouter (car c'est de toute évidence) que la pensée sera d'autant plus forte que les radiations magnétiques seront elles-mêmes plus puissantes, c'est-à-dire plus capables d'influencer ; aussi devons-nous conclure en disant que l'homme magnétique, celui qui a la propriété d'influencer, est celui qui a un mental élevé, qui a une pensée intelligente, alliée à une grande force de volonté, à une volonté ferme et indomptable : Le *vir sanus, qui firmissima habet voluntas !...* Donc quand nous voulons accomplir une chose, ayons la ferme volonté de le faire et que rien au monde ne nous détourne de cette volonté.

Par ce qui précède, on voit que la pensée fortement exprimée joue un rôle décisif dans la vie de l'homme ; c'est pour ainsi dire une

sorte de fil qui le relie à son prochain (télépathie) et c'est sur ce même fil, que se réunissent pour s'y fondre en un seul courant, toutes les énergies ambiantes.

N'est-ce pas du reste la pensée, qui donne à l'homme la séduction et le charme et qui éveille autour de lui la sympathie, excite l'intérêt des autres et provoque leur concours en notre faveur ; enfin, c'est elle qui fait de l'homme un centre d'attraction et lui assure le concours des forces ambiantes autour de lui d'où l'influence de la force-pensée auprès de notre prochain, comme nous le verrons plus loin dans le prochain paragraphe XXXI.

XXIX. — Les lois de la vie

Nous allons résumer ici quelques lois de la vie qui permettront de développer en soi le magnétisme. Dans les paragraphes précédents, nous avons vu qu'il faut avant tout vouloir, et avoir confiance en soi pour vaincre toutes les difficultés qui se présentent à nous, et qu'on acquiert l'énergie nécessaire par l'auto-suggestion, par la concentration de la pensée, par la gymnastique respiratoire, le silence, l'isolement et la méditation.

L'art et la science des souffles apportent un puissant concours pour acquérir l'énergie magnétique.

D'après le Psychisme des Brahmes, le souffle de vie (πνευμα) joue à peu près le même rôle que l'âme, aussi celui qui absorbe en son corps ce souffle augmente d'autant plus son énergie animique, l'énergie de son âme.

Celui qui réunit à son propre souffle vital celui d'un autre individu, double par cela même son capital vie et sa force d'âme.

Le passage suivant du *Prem-Sagar* peut témoigner au sujet de ce qui précède, voici les lignes auxquelles nous venons de faire allusion : « Krishna tua Barkdant en un combat singulier, où les deux combattants ne firent usage que de leurs massues ; alors le souffle vital de Barkdant entra dans la bouche de Krishna. »

Abordant ce qui fait plus immédiatement le sujet de ce paragraphe, nous dirons que si l'homme connaissait et comprenait bien les lois de la nature, les lois de la vie et obéissait strictement à ses commandements, il s'épargnerait toutes sortes de désagréments et de maladies, il vivrait sain et bien portant.

Dans un opuscule fort intéressant de Leroy-Berrier, traduit de l'anglais par notre confrère Paul Nyssens, nous lisons que c'est bien à tort que l'on croit généralement que la loi

essentielle de la vie soit la *reproduction ;* c'est là une grande erreur, car la loi essentielle de la vie, ajoute l'auteur, c'est la production, rien que la production, c'est-à-dire la création d'êtres de plus en plus parfaits et non la simple multiplication de l'espèce.

La création de grands nombres par la reproduction n'a d'autre fin, que l'amélioration de l'espèce ; donc la loi essentielle de la vie, c'est la production d'un plus noble caractère chez l'individu. La création d'un individu n'est rien, son amélioration, son ascendance dans l'humanité est tout.

Dans le même ouvrage, il est question aussi des fonctions sexuelles et nous dirons ici, comme le rapporte un auteur (1) dans un autre ouvrage, que ce qui active la senescence et la sénilité chez l'homme, c'est l'abus des plaisirs sexuels, dont il devrait bien se garder.

En effet l'exercice des fonctions sexuelles amène une grande perte de fluide vital, d'énergie vitale ou de magnétisme. Ceci admis, il devient très clair, très évident qu'il y a un grand intérêt pour les personnes qui veulent accroître leur énergie à éviter toute espèce de perte, toute dépense d'énergie sexuelle inutile.

La Nature a donné à l'homme la faculté

1. Ernest Bosc : Traité de la Longévité ou *l'Art de devenir Centenaire*, 1 vol. in-12, H. Daragon. Paris 1908.

d'exercer ses fonctions sexuelles à volonté, parce qu'elle a considéré l'homme comme un animal raisonnable. La même prévoyante nature a réglé chez la bête le fonctionnement sexuel et ne lui a permis d'en user qu'à certaines époques de l'année, afin que la brute n'en fît pas abus. Car il est bien évident que l'abstinence donne à l'individu (à l'animal) un surcroît de vigueur, de plus, les physiologistes ont reconnu que sauf de rares exceptions, l'homme peut laisser inactives ces fonctions pendant des périodes de temps fort longues, indéfinies même, sans que son organisme s'en ressente, que par une plus grande énergie vitale ; donc la santé de l'homme n'aurait pas à souffrir d'une abstinence plus ou moins longue, d'une abstinence même complète. Il résulte des lignes qui précèdent que l'énergie de pensée, qui d'un côté, est perdue, ne saurait être employée d'un autre côté, et que réciproquement, l'énergie vitale économisée est disponible pour être dépensée, utilisée dans d'autres directions.

Du reste, un fait que l'homme oublie par trop, qu'il méconnaît entièrement, c'est que les organes générateurs ne sont pas faits pour le seul but de la génération ; ce sont surtout des sortes de réservoirs, d'accumulateurs de la force, de l'énergie vitales, dépôts chargés de fournir de celle-ci à l'organisme tout entier, quand cela devient néces-

saire. C'est même cette dernière condition qui a fait considérer le centre du cerveau (directeur des organes sexuels) comme une pile de Volta, qui enverrait de l'énergie à tous les centres nerveux, donnant ainsi une vie plus active à l'organisme mental tout entier.

XXX. — Du grand pouvoir de l'Homme

Nos recherches personnelles nous permettent d'affirmer que généralement la plupart des hommes possèdent en eux assez de magnétisme personnel pour en avoir des réserves importantes, mais beaucoup en manquent par suite du gaspillage qu'ils en font, parce qu'ils n'exercent pas sur eux un contrôle assez strict pour éviter des déperditions considérables, par suite de leurs diverses passions ; et ce qui cause certainement la perte la plus considérable provient surtout de l'abus qu'ils font de l'exercice des fonctions sexuelles, comme nous venons de le voir. L'homme est une créature étrange, il veut bien vivre longtemps et en bonne santé, mais il ne fait rien pour cela, par suite de son ignorance invétérée, il ne peut se priver de quoi que ce soit et il ne voit pas que pour satisfaire un désir

normal, par l'abus, il sacrifie la plus précieuse de ses forces, SA FORCE VITALE. Pour parer à ces pertes qui constituent en somme le magnétisme, la force magnétique, nous allons donner des règles et des exercices qui permettent de développer le système nerveux et par suite la puissance mentale ainsi que des méthodes propres à éviter toute perte d'influx nerveux, de force neurique, de force vitale.

Nous devons dire en passant à ce sujet, que les limites que fixe arbitrairement l'opinion au pouvoir humain, ces limites n'existent pas et qu'il y a lieu de remplacer ce préjugé par la certitude que l'homme a au contraire autour de lui et en lui, à sa disposition, toutes les forces de l'Univers ; quand il se sera bien mis ceci dans l'esprit, il entrera dans une nouvelle voie (la vraie) qui lui permettra d'accomplir des merveilles, car il se rendra compte qu'il a en lui une réserve d'énergie incalculable et dont son imagination, la plus hardie soit-elle, ne saurait se l'imaginer. L'homme qui voudra devenir puissamment magnétique devra s'ancrer cette idée dans le cerveau, y penser constamment et il arrivera à n'avoir plus aucun doute sur son immense pouvoir, il possédera par cela même, la conscience de ses énergies potentielles et ceci d'une façon indubitable, ce qui lui donnera une grande confiance, une confiance absolue en lui et qui s'affirmera à tel point

qu'il *entrera en possession* d'une volonté indomptable, toute puissante, qui lui donnera en main les forces illimitées de l'Univers.

XXXI. — A QUOI DOIT VISER LE MAGNÉTISME PERSONNEL

Dans ces dernières années, nous avons été littéralement inondé de prospectus et de notices d'ouvrages traitant du magnétisme personnel, mais considéré au point de vue de l'influence dans les relations sociales, c'est voir la chose du petit côté, nous pourrions même dire du mauvais côté ; c'est pratiquer une sorte de magie noire, de basse espèce, même. Tel ne doit pas être le but visé par le magnétisme personnel, par celui que nous professons. Quand l'homme ne vise qu'à faire du magnétisme personnel dans un but égoïste et intéressé, il n'arrive à rien et voici pourquoi, le lecteur comprendra facilement ce pourquoi.

Si l'on me fait un Cours pour influencer favorablement (en ma faveur), mon prochain, celui-ci naturellement profitant du même Cours pour lui-même, y trouvera les moyens de se défendre, d'où travail, force et énergies perdues en pure perte des deux côtés, car en

somme je veux au moyen de ce magnétisme mettre dedans mon prochain et celui-ci par les mêmes moyens se mettra à l'abri de mes entreprises, résultats négatifs.

Il faut au contraire, faire tout simplement du magnétisme personnel un pouvoir dirigeant sous l'inspiration de l'esprit et se servir de ce pouvoir pour faire surtout le bien de son prochain ; de cette façon on obtient un pouvoir sans conteste et par surcroît il nous est utile, tout à fait utile pour les affaires usuelles de la vie ordinaire.

En étudiant pour ce dernier usage le magnétisme personnel, on a la certitude de réussir en tout et de pouvoir réaliser ses aspirations avec une vie meilleure, ce qui nous profite à nous-même d'abord, et puis à tous.

En outre, il ne faut pas oublier que tous les êtres vivants empruntant leurs forces au grand réservoir universel, ces forces sont alors utiles, atteignent leur maximum d'effet, car elles sont utilisées pour le but pour lequel elles ont été créées, dès lors, l'organisme des êtres peut transformer la plus grande partie de ces forces en chaleur, une autre en énergie, une troisième partie est absorbée par le travail de la pensée, une quatrième à la reconstruction des cellules vitales et à la reproduction de l'espèce.

Or le magnétisme personnel bien compris

aide à la coopération de toutes ces transformations.

L'homme emprunte également les forces dans le milieu ambiant dans le milieu dans lequel il vit.

Dis-moi qui tu hantes et je te dirai qui tu es. Rien n'est plus vrai que ce proverbe, le milieu en effet, influe considérablement sur le corps physique de l'homme, cette pensée est fort bien développée par L. Déchaud dans les lignes qui suivent (1) :

« L'influence fluidique des hommes de bien pénètre tout ce qui les entoure. Leur présence améliore l'air que nous respirons, tandis que les hommes malfaisants et vicieux répandent des émanations pernicieuses, délétères et une sorte de contagion qui alourdit et fatigue tous ceux qui les entoure.

L'air le plus pur est donc modifié par les bonnes ou mauvaises exhalaisons fluidiques que répandent les personnes vertueuses ou vicieuses. Cette action fluidique, imperceptible dans sa cause, ne se fait pas moins sentir dans ses effets. C'est une loi inéluctable de la Nature, d'après laquelle les bonnes ou mauvaises influences se font sentir même fluidiquement.

« La fréquentation des personnes bienfai-

1. Revue Générale des sciences psychiques, fondée et dirigée par Ernest Bosc, année 1908, un vol in-8°, p. 448, Paris.

santes, bonnes et généreuses se faisant sentir, même moralement, nous devons rechercher la société des gens de bien.

« Quant aux personnes vicieuses qui ne sont pas irréductibles, nous devons aussi les fréquenter, en vue de les amener à de meilleurs sentiments et dans le chemin de la vertu. C'est un devoir que nous impose la fraternité et la solidarité humaines.

« Soyons donc bons et charitables. Nos bonnes œuvres nous donneront de bons fluides et nous préserveront des mauvais. »

On ne saurait mieux dire !

L'influence du milieu, tout est là pour l'amélioration de l'espèce humaine.

C'est pour cela qu'il est de la dernière importance d'éduquer l'enfant dans la famille, dans la maison paternelle et que les bons éducateurs, ne veulent pas dans les pensionnats, collèges et lycées, admettre les enfants vicieux ou tarés. Ils ont cent fois raison de ne pas vouloir mêler au troupeau sain, au milieu pur et honnête, une brebis galeuse. On ne saurait trop insister sur ce point, qui touche non seulement à la vie sociale ordinaire, mais à l'évolution même, au progrès, au perfectionnement de l'espèce.

XXXII. — La force pensée

D'après ce que nous avons dit précédem-

ment, on peut voir que la pensée joue un rôle décisif dans la vie de l'homme. La pensée est une onde, qui le relie à son prochain, c'est une sorte de fil conducteur sur lequel se réunissent pour s'y fondre en un seul courant, toutes les énergies ambiantes.

On pourrait dire aussi que la pensée est tout l'homme ; c'est elle en effet, qui lui donne la séduction et le charme ; elle éveille la sympathie, elle excite l'intérêt des autres et provoque leur concours en notre faveur.

C'est elle qui fait de l'homme un centre d'attraction qui fournit à l'homme toutes les forces ambiantes. — La pensée est universellement répandue et chez beaucoup de personnes, elle est plus particulièrement active, agissante, elle sert même à véhiculer les auras entre personnes sympathiques.

C'est à l'aide de la Force-pensée que les Adeptes peuvent se produire au loin et transporter des odeurs et des senteurs pénétrantes, qui persistent même plusieurs heures dans les milieux où sont parvenues ces odeurs dirigées par ces *Maîtres* (1).

On peut donc considérer chaque cerveau humain, comme une sorte de réservoir, d'où s'écoulent en foule de nombreuses pensées.

L'homme fort, l'homme énergique, l'homme

1. Cf. JEAN DARLÈS. *Idées, principes et vérités théosophiques*, 1 vol. in-12, Paris, H. Daragon, 1909.

magnétique attire à soi les pensées de l'air ambiant, celles des personnes qui l'entourent et de cette façon, cet homme accroît son énergie propre, avec une intensité incalculable, ce qui le met dans un état de supériorité envers ses semblables.

Nous avons dit, dans un précédent paragraphe, que les pensées sont des choses, des *créations*, des formes et qu'elles exercent ainsi une sorte d'influence physique et d'action moléculaire. Une forte pensée peut par exemple envoyer à distance et à des distances considérables avec la vitesse de l'électricité, une odeur, un parfum à une personne sympathique ; une odeur de violette, de musc.

Nous savons bien qu'en émettant ici un pareil fait, nous soulèverons l'incrédulité de l'Etudiant ; mais nous affirmons le fait, car un grand nombre de personnes ont pu le constater et quand l'évolution de l'homme sera plus avancée, un très grand nombre de personnes pourront le constater *de visu de naso* (par le nez).

Comment expliquer cette action, cette propriété de la pensée, il est bien difficile de l'expliquer à l'heure actuelle ; ce que nous pouvons dire, c'est que la pensée obéit à des lois, qui n'ont aucune analogie avec les lois du monde physique ; c'est en effet une physique transcendante qui les dirige. Ainsi, contrairement à l'électricité par exemple, les pen-

sées de même nature s'attirent tandis que se repoussent les pensées opposées.

C'est de ceci que dérive l'importance qu'il y aurait pour l'humanité, que les bonnes pensées prédominent sur les mauvaises, car celles-ci ne sauraient être neutralisées par les bonnes, en effet elles ne se mêlent pas les unes aux autres.

De là provient la grande difficulté pour le perfectionnement de notre humanité.

Or nous ne l'ignorons pas, l'homme est un être très imparfait à tous les points de vue : physique, moral et mental. Son cerveau est plein de lacunes, de là, la grande défectuosité de son esprit et par suite de ses pensées. Mais, si l'homme est imparfait, il est d'une nature très perfectible, il peut donc facilement modifier son cerveau et par suite son esprit et pour obtenir ce grand résultat, il n'a qu'une chose à faire : le vouloir, le vouloir bien, le vouloir avec énergie, et c'est pourquoi dans les leçons qui précèdent, nous avons enseigné à l'étudiant l'énergie et la volonté, car ce sont certainement les deux qualités maîtresses, qui lui sont le plus nécessaires pour son perfectionnement intellectuel et moral, qui lui permettront d'exercer ainsi dans les meilleures conditions, le magnétisme personnel.

Bien que chacun connaisse le précepte de l'Evangile :

Aimons-nous les uns les autres ; et ne faisons pas à autrui, ce que nous ne voudrions pas qu'il nous fût fait ! Combien peu de gens le mettent en pratique, et cependant ce serait le moyen le plus efficace pour acquérir de l'influence personnelle à un haut degré, car son application nous rend meilleur, bon, si nous ne le sommes pas, et nous permet d'acquérii la sympathie de notre prochain.

XXXII. — Du Regard

De tous les moyens d'influencer, le plus grand, le principal facteur du magnétisme, c'est sans contredit le regard ; aussi peut-on dire avec raison, que le regard est une arme redoutable dans les facultés du magnétiseur, quand le regard atteint sa force pleine et entière de pénétration.

C'est le Regard, en effet, qui sert à véhiculer et à communiquer les vibrations de la pensée, ainsi que le fluide vital ou neurique, dont le cerveau est l'accumulateur, en outre le regard présente le grand avantage d'opérer la transmission de pensée d'une façon presque instantanée.

Ici nous devons observer que le Regard magnétique, ce que les Américains désignent sous le terme de *magnétic glaze*, n'est pas un regard naturel de l'homme ; en effet le regard magnétique ne s'acquiert qu'à l'aide de

l'étude et de l'effort. Le Regard magnétique ne s'obtient que par le développement progressif de la puissance de suggestion et d'influence, que chacun peut posséder naturellement.

Quand un bon magnétiseur veut influencer quelqu'un, il concentre avec force son regard sur la personne, et il arrive ainsi à exercer sur elle, une action analogue à l'attraction hypnotique, à la fascination que le serpent exerce sur un faible oiseau.

Le regard établit entre le sujet et l'opérateur (le magnétiseur) comme une sorte de fil métallique, sur lequel passe le fluide vital, de même que les vibrations de la pensée. Ce genre de conducteur s'établit donc à la manière du fluide électrique, qui lui aussi passe sur le fil de fer conducteur.

Autrefois, anciennement et même de nos jours, des *sorciers*, par *fascination*, jetaient des sorts sur les personnes auxquelles ils voulaient nuire ; aussi beaucoup de gens croient, avec raison, à l'action maléfique de certains individus par le regard ; on les nomme *jettatori*, et ils pratiquent ce qu'on dénomme la *jettatura*.

Sur la fascination de l'œil, du regard, il y aurait beaucoup à dire, nous nous bornerons ici à citer un passage d'un manuscrit inédit du D Manent (1) : « Si le faible courant ocu-

1. La circulation de l'électro-magnétisme.

laire magnétique du passereau est rencontré, refoulé dans son cerveau et absorbé par celui plus intense de l'épervier planant verticalement à une grande hauteur, ou de la couleuvre immobile sous l'arbre où il perche, surpris, incapable de fuir, l'épervier, suivant son absorbant courant magnétique continu, s'abat sur lui comme un trait ; la couleuvre, par un semblable courant incorporé au magnétisme externe et interne de la proie, l'attire de branche en branche dans sa gueule béante. C'est ainsi que le serpent à sonnettes s'empare de l'écureuil pétulant, et le boa, du lion bondissant et même de l'homme qui ne peut se soustraire à ses atteintes qu'en détournant énergiquement ses regards magnétiques de l'absorbant courant magnétique oculaire du terrible adversaire et en s'abritant sous la flamme protectrice de l'herbe desséchée du désert.

Ces courants magnétiques oculaires, provenant de la réunion neutralisante des deux principes magnétiques dans les ventricules, n'agissent pas d'un animal à l'autre par la simple attraction qu'ont entre eux leurs deux principes constituants, mais bien par équilibration, par absorption ou accumulation d'un sujet à l'autre avec transport de l'image de la pensée, de la volonté. La chaleur entre deux corps plus ou moins rapprochés n'agit pas par la simple attraction qu'ont entre elles ses deux

son dépérissement ou vous la guérirez promptement et vos âmes confondues n'en feront qu'une dans une commune félicité. »

Avec moins d'énergie et de persévérance, mais avec une aussi ferme volonté, vous pouvez ranimer tous les êtres faibles, débiles, privés ou dépourvus d'énergie vitale, abattus par la misère, les privations, les passions tristes, les travaux excessifs, les affections diverses, tels que les chlorotiques, les anémiques, etc., si vous leur communiquez votre âme énergique et vos regards rassurants par vos paroles sympathiques et par vos actions charitables.... Mais nous nous arrêterons ici, car au delà, nous entrerions dans le magnétisme curatif qui fera l'objet d'un autre ouvrage. Revenant donc à notre sujet, nous ajouterons ici, ce que doit faire l'étudiant pour acquérir le regard magnétique.

Pour acquérir ce regard magnétique, ce regard fascinateur, et avoir la faculté d'influencer ainsi ses semblables, il est nécessaire de s'entraîner et de pratiquer des exercices divers, l'un des meilleurs est celui que nous avons décrit au paragraphe XXVII, page 105. Il faut pratiquer ces exercices avec fermeté, y dépenser de l'énergie et de la persistance, mais quelque effort que l'on fasse, ils doivent être pratiqués de manière à ce que la moindre tension de l'esprit, la moindre contraction de la figure ne puisse se relever sur la physio-

nomie du magnétiseur ; ces efforts doivent se faire sans aucun clignement des paupières.

Tous les magnétiseurs habiles, ceux qui ont l'habitude de s'isoler et de ne penser qu'à ce qu'ils font (qu'à une chose à la fois) comme le conseille Prentice Mulford, seront immédiatement capables de réussir cette expérience et de la pratiquer sans fatigue pendant dix, vingt ou vingt-cinq minutes ; aussi nous n'insisterons pas davantage à ce sujet et nous passerons à l'étude de la concentration de la pensée, dont nous n'avons fait que parler un peu superficiellement dans le cours de notre ouvrage.

XXXIII

La Concentration

On désigne sous ce terme la faculté que l'homme possède de pouvoir s'isoler des impressions extérieures, afin de forcer son attention sur une pensée quelconque et dominer en même temps les forces de la nature sur tous les plans (physiques et psychiques).

Donc se concentrer, c'est diminuer en partie son rayonnement, pour le localiser sur un sujet unique, sur l'ensemble des pensées, qui se rapportent à ce sujet.

La concentration de la pensée, n'est pas chose aussi facile, que beaucoup le croient.

Il faut tout d'abord se bien rendre compte de ce que signifie exactement la chose, nous ajouterons donc à ce qui précède que l'idée ésotérique de la Concentration, s'applique à la concentration de l'esprit, de l'entendement sur une pensée ou sur une action bien déterminée et cela, à l'exclusion de toutes les pensées, de toutes les impressions de la vie extérieure.

Si la concentration présente des avantages, elle présente aussi des grandes difficultés et exige de celui qui la pratique de grandes qualités.

Un auteur américain W. Atkinson a fait une superbe étude sur la question qui nous occupe ; voici ce qu'il nous apprend à ce sujet :

« L'idée ésotérique est la concentration de l'esprit de l'entendement sur le *Moi* intérieur, sur la personnalité intime et abstraite, sur tout ce qui fait de l'homme un être de pensée, de rêve et de mystères. — Cette seconde forme de concentration est plus spécialement utile aux hommes de méditation, de pensée pure et de rêverie intérieures, qui vivent comme repliés sur eux-mêmes, et que les émouvants problèmes de la destinée humaine troublent et passionnent.

« La faculté de ramasser son intelligence, sa volonté, son entendement sur une pensée

ou une action déterminée est une des plus précieuses que l'homme puisse posséder.

« L'homme qui sait prendre un intérêt dans son travail et trouver un plaisir véritable dans sa tâche de chaque jour, est évidemment celui qui produit le plus et qui vit le plus heureux. — Il ne connaît ni l'ennui, ni la lassitude, ni le dégoût, ni l'abêtissement. — L'homme etc...

« La concentration n'est en réalité que l'intérêt du cerveau, de l'intelligence ramenée sur un point déterminé. — L'homme qui se livre chaque jour à ces exercices se dégage de plus en plus de la vie extérieure, se soustrait aux mille distractions qui sollicitent son esprit, se libère des nombreuses actions qui s'exercent extérieurement sur lui et augmente par là ses possibilités de travail et sa capacité de rendement. »

Les observations qui précèdent nous paraissent fort justes, et frappées au coin d'une stricte vérité c'est pourquoi nous les avons reproduites, de même que pour l'instruction de l'Etudiant, pour parfaire son éducation nous donnons les quelques lignes suivantes qui définissent d'une manière parfaite, ce que le même auteur dénomme :

L'Art de la Concentration

« Se concentrer, c'est s'isoler de toutes les impressions extérieures, forcer l'attention, vaincre l'indifférence et dominer tout à la fois ses forces physiques et ses forces intellectuelles. Le corps, dans cette opération, doit être placé sous le contrôle direct de l'esprit ; l'esprit sous le contrôle direct de la volonté. La volonté constitue en elle-même une force suffisante pour se passer de tout concours et suffire aux divers emplois qu'on lui demande, mais l'esprit n'est par lui-même qu'une force très insuffisante et qui ne peut remplir l'objet qu'on lui assigne, qu'autant qu'on le place sous le contrôle direct de la volonté. Ainsi, fortifié par la volonté, l'esprit devient un foyer ou réflecteur de pensées extrêmement ardent, et toutes les vibrations qu'il projette ont une force d'extension et de pénétration considérable. »

XXXIV. — La Méditation

Un des exercices le plus profitable pour élever les facultés de l'homme et partant sa valeur, sa force magnétique, c'est la *Méditation*.

Nous avons lu à ce sujet une fort belle étude dans le *Traité de la Yoga* de M. Ernest

Bosc (1) ; nous engageons nos lecteurs à lire ce que cet auteur a écrit à ce sujet, pages 116 et suivantes, ainsi que ce qu'il dit sur la Concentration dans le même ouvrage et qui complétera ce que nous venons de dire à ce sujet dans le paragraphe précédent.

La méditation est un état dans lequel notre esprit réfléchit sur un sujet, sur un objet quelconque pour l'examiner, l'étudier à fond et le connaître entièrement.

C'est pour cela que la méditation donne l'inspiration qui peut mettre en mouvement, en activité, toutes les facultés intellectuelles qui nous permettent de découvrir le beau, le bien, le juste, l'art et la science.

Pour pouvoir méditer avec fruit, il faut se mettre dans de bonnes dispositions physiques et morales et pour cela, il faut s'isoler, ou du moins isoler son esprit pendant cinq à six minutes au moins ; il faut se dépouiller de sa personnalité physique, s'isoler complètement de la vie extérieure, se réduire à une abstraction.

On ouvre ensuite le champ de sa conscience, et cela de la façon la plus complète. afin de recevoir toutes les influences, toutes les idées et toutes les pensées qui peuvent y avoir accès. On discute alors le flot de ses nouvelles venues, on conserve les bonnes, on

1. TRAITÉ DE LA YOGA, un volume pet. in-8°, par ERNEST Bosc de Vèze. Paris, H. Daragon, 1908.

chasse les mauvaises, on doit alors concentrer toute l'énergie dont on est susceptible, pour prendre des résolutions à l'égard de ces idées, de ces pensées, de ces influences.

Quand la conscience est ouverte pour recevoir les forces, les intuitions, les idées et les pensées, l'être physique reçoit de toute part un influx, qui interpénètre l'Aura entière de l'individu, influx qu'il pourra utiliser suivant ses besoins ; on voit par là, combien est important, utile pour l'homme, l'état méditatif, la méditation.

Où peut-on méditer ? Partout, en tous lieux, à toute heure du jour et de la nuit, mais c'est principalement dans la grande solitude, dans la campagne que la méditation est la plus profitable et la plus profonde. Un des meilleurs moments pour méditer, c'est le soir après s'être couché et avant de s'endormir, ou bien encore le matin après son réveil complet.

Au sujet de la méditation, voici comment s'exprime Payot (1), qui ne la considère qu'au point de vue philosophique : « Elle donne naissance, dit-il, à de puissants mouvements affectueux, elle transforme en résolutions énergiques, les velléités, elle neutralise l'influence des suggestions du langage et de la

1. EDUCATION *de la Volonté*, p. 124, un vol. in-12. Paris, 1905. — Cf. également E. BOSC, LA PSYCHOLOGIE *devant la science et les savants*, 1 vol. in-12. Paris, 1908.

passion, elle permet de plonger dans l'avenir un regard lucide et de prévoir les dangers d'origine interne, d'éviter que les circonstances extérieures donnent des secours à notre paresse native.

« Elle permet de dégager de l'expérience de chaque jour, des règles d'abord provisoires, qui vont se confirmant, se précisant et finissent par acquérir l'autorité de principes directeurs de la conduite. »

Rivarol nous dit : « Que quand dans la retraite et le silence un homme entre en méditation sur les sujets les plus dégagés de la matière, il entendra toujours au fond de sa poitrine, une voix secrète ».

Un autre auteur, B. Bourdon, localise aussi la voix intérieure dans la poitrine.

« J'entends, dit-il, ma parole intérieure non pas dans mes oreilles, mais dans ma poitrine ; cette localisation doit tenir à ce que je localise également ma parole à haute voix dans la région thoracique, plutôt que dans la bouche ou les oreilles. Il s'agit d'ailleurs ici d'une localisation grossière ; car, si je m'applique à étudier la localisation des divers éléments de ma parole, les résultats ne sont plus aussi simples et je trouverai, que tels phénomènes se localisent en partie au moins, dans la bouche ou le nez, etc. »

XXXV. — L'Organisme Humain

Dans ce paragraphe, nous dirons quelques mots de l'organisme humain au point de vue magnétique, au point de vue psychique.

Le souffle magnétique est le véritable souffle de l'homme, aussi récupère-t-il une grande force dans le sommeil.

C'est pourquoi, l'organisme humain comme tout organisme du reste a besoin de périodes de repos, après des périodes d'activité.

C'est là, le seul mode qui permet à l'organisme de récupérer les forces qu'il perd en activité.

Au sujet des *fonctions vitales*, nous dirons que les éléments dont nous retirons nos forces sont captés au milieu extérieur et incorporés dans notre organisme par l'intermédiaire même de ces forces ; dès lors, il devient nécessaire, indispensable, d'étudier ces fonctions, afin de rendre leur secours aussi grand que possible en activité ; seulement ceci qui est fort simple, très compréhensible, ne l'est pas également pour tout le monde, c'est pourquoi nous allons y insister, pour donner des aperçus nouveaux. — Le corps n'est en somme que l'instrument de l'âme, il n'est guère qu'une sorte de réservoir de force mentale et il doit se trouver en bon état, afin de pouvoir travailler efficacement, quand il

est fatigué, l'âme se dépense grandement, se fatigue et même s'épuise.

Mais la nature prévoyante a créé le sommeil pour le repos du corps, or, pendant ce repos, l'âme absorbe dans l'astral des substances très nutritives, très nourricières, qui aident à la nutrition et à la reconstitution du corps, aussi l'expression *qui dort dîne!* n'est-elle pas une simple métaphore, mais une réalité tangible, visible seulement pour l'homme quelque peu initié. — Aussi plus l'homme est faible, plus il a besoin de sommeil, de là, la nécessité pour l'enfant et le vieillard de dormir beaucoup, de même, que pour les personnes affaiblies, et en tous cas de dormir bien plus que l'homme viril, en pleine santé, dans toute la force et la vigueur de l'âge.

Pendant le sommeil, l'homme ne récupère pas seulement des forces physiques, il acquiert aussi des forces psychiques, il poursuit ainsi son évolution et prend conscience de son moi.

Tout homme un peu évolué sent en lui deux principes, dont l'un régit nos facultés morales, c'est le *Mental*, l'*âme*, l'Ego et l'autre nos facultés instinctives, c'est l'astral, l'*Esprit*, qui nous préserve de bien des dangers, de bien des malheurs.

Il devient l'homme fort, il est tranquille, réfléchi, tenace et persévérant, il connaît bien son MOI.

Enfin, l'homme qui connaît bien son organisme doit se dire et avoir toujours présent à son esprit cette pensée : « Je suis une unité de l'immense Tout, de l'Univers. Je suis un rayon de cette grande Lumière ; je suis une pensée de la vaste Harmonie du Monde. » Réconforté par cette idée, il est prêt à tous les assauts, il est armé contre toutes les agressions ; c'est l'homme vraiment magnétique, il saura se défendre contre tout.

CONCLUSION

Nous allons résumer ici une grande partie des idées, conseils et pratiques que nous avons émis et donnés dans notre cours et nous dirons tout d'abord que nous croyons avoir démontré que l'homme a une très grande capacité d'évoluer et de se perfectionner, capacité qui dépasse beaucoup l'opinion la plus optimiste qu'il a pu avoir sur ce pouvoir ; en effet sa capacité dans ce domaine est pour ainsi dire illimitée, puisque elle réside dans la volonté même, or quel sommet ne peut atteindre un homme de forte volonté, un homme de vouloir.

Les capacités de l'homme lui permettent de développer son magnétisme personnel et le pouvoir de s'améliorer de plus en plus et de pouvoir aussi influencer son prochain dans toutes les circonstances de la vie, de se le rendre sympathique, enfin l'ensemble de notre œuvre permet à l'homme d'avoir grande confiance en lui et dans sa capacité potentielle.

Nous savons aussi par notre étude que la Nature dirige l'homme à l'aide de ses sensations, surtout des sensations qu'il éprouve dans le plaisir ou dans la peine, dans la joie ou dans la douleur.

Notre étude apprend à l'homme, que pour posséder un grand pouvoir magnétique il doit être tempérant en tout, mais surtout à l'égard des sens génésiques ; c'est par la tempérance seule que l'homme peut arriver au maximum de sa puissance et s'assurer ainsi les plus grandes possibilités de goûter le bonheur le plus parfait, qui soit donné à l'homme sur sa planète, car la tempérance lui assure le *mens sana, in corpore sano* ; la tempérance lui permettant d'accumuler, de condenser en lui des réserves de forces (*Batteries*).

L'Homme actuel doit pour progresser rapidement, rompre avec ses anciens errements, renoncer à ses mauvaises passions, à ses funestes habitudes et se faire à de nouvelles.

Il doit pratiquer des exercices dans ce but et dans celui aussi de développer le contrôle de soi (*auto-contrôle*) qui fait la base de toute culture humaine.

Parmi les exercices, qui aident grandement à la santé intellectuelle, physique et morale, nous avons insisté sur le rôle de la Respiration et de la gymnastique pulmonaire. Ces exercices ont une influence considéra-

ble, parce qu'ils tendent à intensifier le sang et à rendre plus égale sa circulation, nous avons conseillé à nos lecteurs l'étude du *livre des Respirations* et de *traité de Yoga* (1).

Généralement les poumons fonctionnent très imparfaitement et même fort mal, chez les personnes qui ne s'adonnent pas à des exercices physiques ; or il est indispensable de développer les poumons de façon à ce que le volume d'air absorbé devienne très considérable, ce qui permet d'exécuter des exercices indispensables pour la santé.

Nous avons démontré que l'amour et la bonté sont les qualités maîtresses sans lesquelles l'homme ne saurait accomplir rien de grand, car ces deux qualités triomphent de tous les obstacles et nous ajouterons ici, que ces qualités peuvent être cultivées et développées, comme toutes les autres qui existent chez l'homme.

Donc des meilleurs moyens, le meilleur même pourrions-nous dire, pour acquérir l'influence personnelle à un haut degré, c'est d'avoir des pensées d'altruisme, de bonté et d'amour envers ses semblables ; on attire ainsi autour de soi une sorte de capital-force un EGGRÉGORE de sympathie, qui permet à l'homme qui le possède d'arriver toujours à ses fins.

1. Paris, H. Chacornac et chez H. Daragon.

Cette force mentale établit les courants mentals et les hommes doués d'une forte énergie peuvent l'emmagasiner et créer ainsi en eux, ce que nous avons dénommé *Une Batterie de Réserve* qui est constituée aussi par la force, qu'une Personnalité a en propre, qui lui appartient, mais par la force aussi qu'il puise constamment chez les autres, non seulement dans son entourage immédiat, mais encore qu'il va parfois capter au loin, chez des personnes qu'il connaît lui être sympathiques.

A ce que nous avons dit de la pensée (p. 108) nous ajouterons ici que si nous acceptons les pensées idéalistes, qui traversent notre cerveau, notre connaissance intellectuelle de la vérité y gagnerait grandement ; or cette connaissance présente la cause et l'effet dans leur lumière vraie et rationnelle. La télépathie est l'attouchement psychique de la pensée, lequel attouchement remplace l'attouchement physique, mais combien celui-là est plus puissant que celui-ci.

En parlant de la Force-pensée (p. 108), nous avons dit en parlant du processus de la pensée que si quelqu'un communique sa pensée à une autre personne, cette pensée s'intensifie d'autant plus que cette dernière personne a une plus forte volonté, et nous ajouterons que c'est là le résultat immédiat de l'activité psychique développée par un acte

volontaire. On voit donc cette filiation : l'idée sert de lien, de communication entre l'élément psychique et l'élément matériel, dans l'occurrence, il ne reste plus à l'étudiant qu'à développer les occasions créées par sa pensée, les occasions attirées par lui, par son désir. Certes, il y aurait beaucoup à dire sur ce sujet, mais nous devons savoir nous borner.

Dans le paragraphe suivant (p. 111) nous avons résumé quelques lois de la vie, nous n'avons rien à y ajouter.

Nous avons ensuite parlé du grand pouvoir de l'homme, et nous avons dit sous une autre forme que l'homme est un Microcosme ou un résumé de l'Univers, c'est pour cela qu'il peut disposer des forces naturelles pour développer son bien-être physique, moral et spirituel, en utilisant pour cela les forces naturelles et la plus importante de toutes ces forces, c'est la Volonté, que chacun possède à un certain degré et qu'il peut toujours augmenter au point d'en faire la plus merveilleuse faculté.

Chacun possède plus ou moins de la volonté et nous pouvons l'augmenter par l'éducation et par l'entraînement.

Une volonté éclairée et réfléchie est inébranlable, aussi constitue-t-elle une force merveilleuse ; on doit toujours l'éduquer, afin de la mettre en harmonie avec nos facultés

physiques et intellectuelles. Comme toutes les forces naturelles, la volonté est une force latente en nous, il faut donc la développer et apprendre à en faire un emploi judicieux.

Nous n'insisterons pas davantage sur la grande force de la pensée, après ce que nous avons dit dans les paragraphes III et IV et nous poursuivrons notre analyse de notre Cours, en attirant l'attention de l'Etudiant sur les grands pouvoirs de l'homme (p. 115) et attirer principalement son attention sur ce qui doit viser le magnétisme personnel, et sur l'influence fluidique qu'exerce le milieu sur l'homme ; ceci a la plus grande importance ; de même qu'il est absolument indispensable à l'homme qui veut devenir magnétique d'être bon, charitable et altruiste.

Ceux de nos lecteurs, qui auront bien saisi l'esprit de notre Cours, qui auront surtout admis, comme certain, comme une vérité incontestable, que patience et longueur de temps font plus que force et que rage, ceux-là auront travaillé dans la bonne voie, ils arriveront par l'application des pensées formulées dans notre Cours, à tout, car ils auront développé en eux les Puissances et les Forces qui amènent à tout, car ils possèderont l'intuition, le courage, l'énergie et une volonté d'acier.

Or avec tous ces dons, avec ces puissances, on fait naître autour de soi, la sympathie et la considération, on obtient la confiance de

son prochain, on s'assure son amour, on obtient le pouvoir et la maîtrise, ce COURS est, nous ne craignons pas de le dire et de le répéter, la véritable clef de la Magie. Voilà le résultat qu'aura obtenu le Disciple qui aura bien étudié son COURS et qui le possèdera dans tout son entier.

En résumé notre COURS n'est qu'une sorte de TRAITÉ D'ÉNERGIE PSYCHIQUE, que chacun consultera avec fruit; mais nous devons répéter encore une fois en terminant que celui qui a l'espoir d'y découvrir un talisman, une baguette magique pour arriver promptement à ses fins, que celui-là se détrompe, car ce n'est que par la patience et par l'étude qu'on peut acquérir l'énergie mentale et toutes les qualités qui en dérivent, il faut toujours avoir à l'esprit l'adage latin:

LABOR IMPROBUS OMNIA VINCIT!...

Telle est la véritable formule à appliquer à tout et en tout... pour réussir!

TABLE DES MATIÈRES



Imp. Henri Jouve, 15, rue Racine, Paris

